

これがトンガの伝統料理、代表食でもある、「ルー」。日本人好んで、好きになる人も多いはず。



## トンガに来たら食べてほしい

青年海外協力隊 2018 年度 1 次隊 派遣国：トンガ王国 伊藤有未（三郷市）

今回は、トンガの伝統料理である「ルー」について紹介します。具材をタロイモの葉で包み、土蒸し（ウム）という調理法を用います。タロトンガとタロフツウナ、2種類の葉が存在し、特にタロトンガは、時折舌から喉にかけて痺れを感じることもあります。慣れていない日本人だからでなく、トンガの人たちも感じるのだそう。具材も家庭により様々で、牛肉、鶏肉、羊肉、魚が主流

のようですが、豚肉やコンビーフ、ソーセージ等を入れることもあるそうです。ここからは、作り方をご紹介します。

1. アルミホイル（昔はバナナの葉等で作っていたそう）を A3 サイズに敷き、その上にタロイモの葉を 6 枚程度重ね合わせる。ここでのポイントは、全体が



蒸している際の様子。  
日本では身近でない調理法です。

三角形になるように、葉先が先端にくるように重ね合わせていくこと。具材やココナッツミルクの漏れを防ぐために、中心が厚くなるようにしていきます。

2. 一口サイズに切った肉や魚に、塩、すりおろしにんにく、玉ねぎのみじん切りを加えて和え、1.の中心に入れる。おそらくここが各家庭の味のポイント。

3. タロイモの葉を片手で包み押さえながら、もう一方の手でココナッツミルクを注入し、アルミホイルで全体を包む。私の小さな手では、片手で全体を抑えながらココナッツミルクをこぼさずに包みあげるのが一苦労でした。

4. 伝統料理ウムは焼いた石の熱を利用して調理します。地面に浅い穴を掘り、底に焼いた石を入れ、鉄網を置き、3のアルミホイルと主食となるイモ類を並べます。バナナの葉、毛布で覆って、1時間程度蒸し上げれば完成です。

日本各地にも多くの伝統料理がありますが、現代社会では手早く美味しい時短料理が好まれる傾向にあります。多くの時間と労力を要すも、今でもトンガで大切に引き継がれているルー。トンガでは毎週日曜日の鉄板昼食メニューであるが故、トンガに来た際には是非挑戦してほしいです。今、日本食が恋しいように、帰国後はルーのない日曜日にどこか物足りなさを感じるのでしょうか。



ココナッツミルク投入前、タロイモの葉の上に具材を載せている工程。