

## なんちゃって料理

最近では海外でも日本の食材が手に入りやすくなりました。日本食のスーパーやアジア食品店に行かなくても、一般のスーパーでお醤油やお味噌、海苔やおせんべいも売っています。豆腐はふつうの食材として当たり前のように野菜のコーナーに並べられていますし、日本酒もワインの棚に並んでいます。また、スーパーになくとも、ネットで注文すればたいの日本の食材は手に入ります。

でも、日本の食材を手に入れるのが大変だった頃がありました。今ほどスーパーに日本の食材が並んでいなくてネット販売が普及していなかったころ、私は「なんちゃって日本食」を作っていたことがあります。「なんちゃって」という言葉は本物ではないけれど、似ているという意味に使われます。つまり、「なんちゃって日本食」は日本の食べ物ではないけれど、日本食みたいだという意味です。だから「なんちゃって日本食」を食べると、日本の料理を食べた気分になれるんです。私が海外に住んでいて、「なんちゃって日本食」を作ったときの話をしましょう。

ある日、私は仕事場でドريتスを食べていました。ドريتスのパリパリとした食感が好きなのですが、いつも味が濃すぎると感じていました。その日に家から持ってきたものは白いご飯だけで、おかずは歩いて5分ぐらいにあるスーパー

で買うつもりでした。でも、雨が降り始め、雨の中をスーパーまで行くのは面倒になってしまいました。どうしようか考えていたら、こんなことを思いつきました。「ドritスを砕いて白ご飯にかけたらふりかけになるんじゃない？ しょっぱいし…」早速ご飯に砕いたドritスをかけて食べてみました。すると、おいしいふりかけご飯になったのです！ 市販のふりかけが好きではなかった私は市販のより美味しいと思い、それから時々食べるようになりました。



ドritス



ふりかけ

また、お寿司が食べたくなかったこともよくありました。でも、海外で生魚は手に入りにくいです。沿岸部の町では魚介類が豊富なスーパーもありますが、生で食べないよう注意書きがしてあります。内陸の町では、鮮度へ不安が強くなります。レストランのお寿司は鮮度が不安なうえに、お世辞にもおいしいと言えないところが多いです。そういった理由で、なかなか美味しいお寿司を食べることができませんでした。それにやはりレストランは高いのです。だから、どうしても生魚が食べたい時は炙りマグロを作っていました。スーパーに売っているマグロではニース風マグロサラダを作ることができます。ニース風マグロサラダのマグロも日本の炙りマグロも外は焼いてありますが、中は生なのです。つまり、

ニース風マグロサラダに使えるマグロなら、炙りマグロにも使えるはずなので  
す。フライパンでマグロの外側だけを焼いて、ワサビ醤油で食べました。ご飯を  
酢飯にしてそのマグロとのせると、ちょっとだけお寿司を食べている気持ちに  
なれました。



ニース風マグロサラダ



炙りマグロ

日本から持ってきた海苔を使い切ってしまった時は、なんちゃって海苔も作  
りました。ハウレンソウやケールを手で細かくちぎり、オーブンかトースターを  
使って低温で焼きます。パリパリになって乾燥したものに塩を振りかければ出  
来上がりです。味は違いますが、見た目と食感は手もみ海苔のようなものができ  
あがります。そして、海苔のようにご飯の上のせて食べるとおいしいのです。



手もみ海苔(筆者撮影)



焼いたケール

またおせんべいが食べたくなくなった時も自分で作ったことがありました。シリアルライスパンをフライパンで炒め、お醤油を回しかけて冷まします。そうすると、カリッとした仕上がりになったおせんべいが出来上がるのです。これは残りの白ご飯でもできます。お醤油の代わりに塩をふりかけてもおいしくなります。

あんこが食べたくても小豆がない時は、スーパーのラテンフードコーナーでレッドビーンズを買いました。小豆より3倍も4倍も大きいので豆を煮るに時間がかかりかかりますが、食べごたえがあるあんこができます。缶に入ったあんこはアジア食品で売っていたのですが、私には甘過ぎました。それでレッドビーンズを使って、自分で甘さ控えめなあんこを作りました。自分で煮たレッドビーンズにお餅を入れればぜんざいになりますし、アイスクリームと果物をのせればクリームあんみつができあがります。寒天はどうしたのかって？ 寒天はゼリーで代用しました。



ぜんざい



クリームあんみつ

日本食ではありませんが、なんちゃってスープも時々作っていました。寒い日には暖かいスープが飲みたくなります。でも、仕事のあとスープをコトコトと煮込む体力も時間もないときは、トマトジュースを使いました。茹でたセロリやジャガイモにトマトジュースを注いで温めて飲んでみたのです。缶に入ったトマトスープよりもおいしいスープが出来上がりましたよ。

みなさんは何か「なんちゃって料理」を作っていますか。日本で作っている自分の国の料理、例えば「なんちゃってメキシコ料理」や「なんちゃってモロッコ料理」、または外国で作っている自国の料理があったら、ぜひ周りの人に教えてあげてくださいね。

(2091 字)

(2026.3 Written by Mami TANAKA)

<写真>

AC フォト <https://www.photo-ac.com/>



この作品はクリエイティブ・コモンズ 表示 - 非営利 - 継承 4.0 国際 ライセンスの下に提供されています。この作品を利用する場合は、「たどくのひろば」を出典として示してください。

例) 出典: 「たどくのひろば」 (<https://tadoku.info>)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. When you use this work, please indicate the source as in the example above.