

オーストラリア人の食生活

大倉 幸佑（高校1年）

私は、派遣期間中、毎回何を食べたか記録していました。その中には、日本と同じ点と、違う点の両方がありました。

(1) 朝食とモーニングティーについて

まず驚いたのは、朝食をあまり食べないということでした。ホストファミリーの家で食べた9回の朝食のうち、トースト2枚のみだった日は5回ありました。それ以外の日は、ポリッジというお粥のようなものや、パンケーキを食べました。そのため、朝食があまり腹持ちせず、9時を過ぎた辺りで、毎日空腹を感じてしまっていました。ただ、オーストラリアにはモーニングティーという習慣があり、毎日10時頃にお菓子やパンなどを食べていました。オーストラリアには他にもアフタヌーンティーという習慣があり、毎日4～5食が当たり前になっていました。オーストラリアに行く前に、1日に4～5回、食事をすると聞いた時には、毎度どれくらいの量を食べるのか判らず少し心配になっていましたが、実際に行って、日本と同じく3回の食事だったら、とても耐えられないだろうと思いました。

(2) オーストラリア人と野菜

オーストラリアで最も驚いたのは、野菜をほとんど食べないということです。派遣期間中に食べたものは肉（特に牛、ソーセージ）やパン、お菓子ばかりで、生の野菜を食べる機会はほぼありませんでした。野菜が全く売られていないわけではなく、スーパーマーケットに行けば様々な野菜を手に入れることができます。しかし、日本と比べて、全体的に価格が高く、あまり買う人は多くありません。オーストラリアで野菜を食べる機会は思っていたよりも少なく、肉中心の生活が続きました。私自身、オーストラリア人の主食は肉なのではないか、とおもうほど、肉を食べていました。

(3) オーストラリア人と肉

オーストラリアでは、普段あまり食べない肉を食べました。その代表例は、羊肉です。日本では、外食などでしか食べませんが、オーストラリアでは他の肉と同じように塊で売られていました。ホストファミリーは夕食の時にバーベキュー用の鉄板を使って調理してくれました。オーストラリアでは塊で肉を買うことが多く、薄切り肉を手に入れるのはとても難しかった



