



NILO のドイツ便り

The letter from Germany of NILO

HP: www.officenilo.com

Blog: [http://nilo.officenilo.com/](http://www.http://nilo.officenilo.com/)

No.6 NILO

～ ドイツでの食生活 ～

1

こんにちは、NILO です。今年は数年に一度のさむーい年のようで、6 月になってもまだ、冬物のコートを着、帽子をかぶる、なんていう日が続いています。雨も 2 週間降り続き、慣れているドイツ人もやっぱりちょっとうんざりしています。

さて、今月は、ドイツでの食生活のお話をしたいと思います。

私は食べるのが大好きで、自称も他称もかなりの食いしん坊と呼べると思うのですが、なんでも食べられる私でも、やはり海外暮らしで一番つらいのは食べ物のことかなあとと思います。

ドイツ料理もおいしいですが、私はやはり家では日本食を作ることが多く、ミュンヘンは日本人が多いおかげでいろいろ日本の食材が手に入るほうなのですが、それでももちろん、日本で暮らしているときに比べると手に入らないものがほとんどなわけですから、どうにも恋しくなります。

また、味だけでなく、健康面も気にしなければならないので、「肉、じゃがいも、ビール」がとりわけ食のメインであるミュンヘン、バイエルン州では、栄養面も踏まえて、何を食べるか、これが結構日々の課題でもあるのです。

実際海外暮らしする日本人はどうしても肉を食べる機会が多くなるため、大腸がんになる確率がすごく高いそうです。

先日、街の中心部を通りかかったとき、一つのイベントが行われているのを目にしました。それは、ベジタリアンが運営したイベントで、動物をこれ以上殺さなくて済むように、ということを啓発するものでした。

実際住んでみると、今のミュンヘンにはベジタリアンがとても多いのです。

また、理由は、健康面もあるけれど、それ以上に、動物を殺したくないから、というもので、そのあたりも環境を大切にするドイツ人らしいな、と思ったものです。

私も一度、ベジタリアンになろうと思い、だいぶ昔に肉なしの生活をしてみたのですが、10 日ほど過ぎてきたあたりで、どうにも力が入らなくなってきて、おそらくこの状態を乗り越えればベジタリアンになれるのですが、あまりにきつく、また、私の大の楽しみである食事の楽しみは、やはり半減してしまい、断念してしまいました。

た。しかしその失敗のせいもあるのか、今でもかなり肉を食べることに罪悪感があり、それ以来、なるべく肉を少なく食べるように努力しています。

実際、一人あたりの肉の消費量が減ることで、動物の命をもっと守れるので、私の周りでもベジタリアンでない人も、少なくする努力をしている人は大勢います。

たとえば旬の野菜をたくさん使うと、肉や魚はほんの少しで十分、味もよく栄養も摂ることができます。

ドイツでは野菜料理というと、サラダかスープですが、日本食では煮物のようなものがあるので、そういった料理を作ると、ドイツ人に非常に喜ばれます。

健康食＝おいしいもの、というイメージが定着しているドイツでは、煮物なんて、まるで野菜に魔法をかけたかの食べ物のように思われます。

スープも、こちらでは豆や雑穀類がかなり安価で手に入るので、豆と雑穀をたっぷり使ったスープもよく作ります。豆はかなりボリュームがあるので、満腹感もきちんと得られ、タンパク質の補給としてもばっちりです。

こうして健康志向が日々高まるドイツでは、「日本食＝寿司」というのも定着したイメージで、日本人だ、ということ、「寿司が好き」と言われたり、ホームパーティーで食べたいものとしてリクエストされることもしばしばです。

でもドイツの寿司はドイツ寿司。ぜんぜん、種類があんなにも豊富な日本の魚介類中心のお寿司ではなく、アボカドやきゅうりなどの野菜が入っていたり、魚と言ってもサーモンとまぐろのみで、私たちにとってはいわゆる外国の寿司です。

内陸であるミュンヘンは魚介類に慣れていなく、苦手な人が多いのも事実で、せいぜい食べられるのがサーモンとまぐろなのだろうというのわかる気がします。

それで、私はなるべく普通のお寿司が食べたいので、お寿司もずいぶん、自分でにぎるようになりました。

ちなみに、ミュンヘンの名物はソーセージのほか、レバーケーゼというミートローフ的なものと、シュバイングブラーテン、という豚肉の伝統料理があります。ドイツ人もヘビーというくらい、ボリュームある食べ物ですが、確かにビールによく合い、おいしいので、友人がミュンヘンに訪ねてくると必ず食べに連れて行きます。



【レバーケーゼ】



【シュバインゲブラーテン】

しかし、世界全体で、肉や魚の食べすぎが問題となっているのも事実、どこに暮らしても、健康と環境にバランスよく食事をしていきたいと思う今日この頃です。



それではまた次回！ Tschüss!

NILO

名前：NILO（ニロ） 1981年7月9日生まれ 北海道出身 シンガーソングライター

プロフィール

- 10代の時知り合った音楽関係者との出会いをきっかけに、音楽の道を志す。
- 会社勤めと一人旅をしばらく続けたのち、2007年にメジャーデビュー。
- ボサノバやジャズのカバーを歌いながら、オリジナル音楽の方向性を模索。
- 2011年よりドイツに移住し、音楽活動を開始。
- 趣味はトライアスロン、サイクリング、ハイキングなどで、バックパックを背負っての旅もライフワーク。



HP:www.officenilo.com Blog:<http://nilo.officenilo.com/>

ニュース

約3年ぶりとなるオリジナルミニアルバム、「再生」の発売について

2013年1月23日発売予定でした、NILOの「再生」ですが、諸事情により、いったん発売を中止することになり、ご予約いただいていた方々には、「発売中止」のご連絡が行っているかと思えます。ご迷惑とご心配をお掛けしましたことを心よりお詫び申し上げます。

販売においては、現在再び準備をしている段階ですので、もうしばらく経ったら、正式に、再度発売日をご案内できるかと思えます。

ご理解の上、今しばらくお待ちいただけますようお願い申し上げます。

なお、デジタル販売のMP3ダウンロードは、iTunesやamazonMP3にて変わらずご視聴、ご購入いただけます。NILOのオフィシャルサイトでもご視聴いただけますのでご利用ください。

また、配信限定シングル「美しい」が、2012年12月より発売中です。
(iTunes,amazonMP3等)

こちらもどうぞお聴きください。

