

【日本語訳案】

「郷愁を想う気持ちは誰の心にも宿っている。」

——マヤ・アンジェロウ（詩人・作家）, All God's children Need Traveling Shoes (1986)

海外での新しい経験や新しい友人との出会いは刺激的なものです。それでも故郷の温もりが恋しくなることはありませんか。

マヤ・アンジェロウのこの言葉は、そんな「ふるさとを想う心」は誰にでもある自然な感情だと教えてくれます。私は故郷が恋しくなると、フィリピンの伝統料理「アドボ」を思い出します。それはフィリピンの家族や友人と食卓を囲んだ時の思い出を呼び起こしてくれます。アドボは、フィリピンの人たちの家庭にとって欠かせない家庭の味です。

日本での生活は、文化の違いや言葉の壁を乗り越えること、初めての食べ物を口にする、箸の使い方のマスターに至るまで、私に多くのことを教えてくれました。振り返ってみると、私が地に足を付け、決して諦めずに前に進み続けたいという気持ちにさせてくれるのは、故郷での大切な思い出があるからです。

日本での生活が始まって、もうすぐ2年になります。来日当初の数ヶ月は、電車の乗り方を覚えて慣れていたり、役立つ日本語のフレーズを練習したり、スーパーマーケットに行けば、調味料のラベルを片っ端から翻訳したりすることが日課でした。「お酢と油はなんで似ているの?」「日本酒って何? みりんとはどう違うの?」といった具合に、毎日が新しい発見の連続でした。

やがて生活に慣れてくると、ふとした瞬間にホームシックがやってきました。日本では夜がとても静かで、眠りにつくのが難しい夜もありました。7人のきょうだいとたくさんのペットに囲まれて育った私にとって、あの「静寂」は馴染みのない、どこか不思議な感覚だったのです。

そんな寂しさを乗り越えるために、私がいつも頼りにしているのが、故郷の味「アドボ」です。今回は、私にとっての心安らぐ、チキン・アドボのレシピをご紹介します。

【チキン・アドボ レシピ】

材料：鶏肉：500g

醤油：60ml (1/4 カップ)

酢：60ml (1/4 カップ)

水：120ml (1/2 カップ)

ニンニク：3〜4片 (つぶす)

ローリエ：1〜2枚

黒胡椒：小さじ 1/2

サラダ油：大さじ 1/2 (お好みで)

砂糖：小さじ 1/2 (お好みで)



作り方：

1. 鍋に鶏肉、醤油、酢、ニンニク、ローリエ、黒胡椒、砂糖を入れ、30分以上漬け込みます。
2. 鍋を火にかけ、煮立たせます。3分待ってからかき混ぜ、さらに1分混ぜたら水を加えます。
3. 弱火で20～30分、鶏肉が柔らかくなるまで煮込みます（時々混ぜてください）。
4. お好みでサラダ油を加え、1分ほど混ぜてから火を止めます。
5. 温かいご飯と一緒に召し上がれ！

皆さんへ質問です！

1. あなたにとっての「ほっとする料理（家庭の味）」は何ですか？
2. ホームシックになったとき、あなたはどのようにして気分をリフレッシュしていますか？
3. ぜひ、アドボ作りに挑戦してみませんか？

もし作って見たら、ぜひ学校で私に教えてくださいね！