



# トンガ通信 No.1



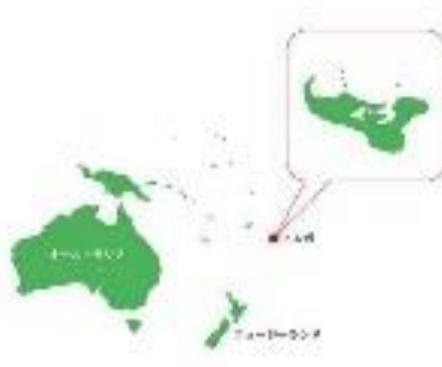
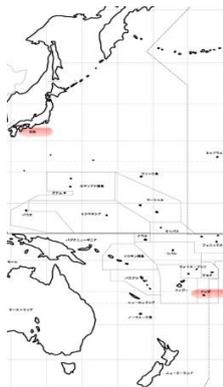
マーロ エレレイ  
Malo e lelei

トンガ語でこんにちは



JICA 海外協力隊 2024年度1次隊の上野 美穂（うえの みほ）です。私は音楽教育支援で南半球にある島、トンガ王国に派遣されました。日本では埼玉県で音楽の教員をしています。派遣先のトンガでは、首都ヌクアロファにある教会系の中高一貫校で音楽を教えています。トンガ国の紹介や活動先の学校の様子、日本との違いなどを紹介していきたいと思います。

トンガは南太平洋のポリネシアに位置する国で、171の島からなり、人口の約70%が首都ヌクアロファがあるトンガタブ島に住んでいます。人口は約10万6千人ほど。私の住んでいる上尾市の人口の半分よりも少ないです。島の合計面積は720km<sup>2</sup>で、日本の対馬とほぼ同じ大きさです。



日本とトンガの距離は約8千キロ ニュージーランドの北東に位置している島国です

さて、国旗を見てください（写真①）どこかの国の国旗に似ていませんか？（赤十字のマークやスイスの国旗）十字架はキリスト教国であることを示しています。白は純潔を、赤はイエスの聖なる血を表しています。国王ツポウ1世が敬虔なキリスト教徒であったために、国旗のデザインに国王の意思が反映されているのだそうです。国王？そうです。この国はポリネシア唯一の王様のいる国なのです！そして親日の国でもあり、日本語教育（写真②）やそろばん教育（写真③）にも力を入れています。

写真①



写真②



写真③



## 【日曜日は安息日】

国民の多くがキリスト教徒ですので、日曜日は教会に行く日です。日本ではありえないですが、日曜日はどこのお店もお休みです。ですので土曜日のうちに買い物をします。飛行機も船もバスも休みです。トンガの人たちは民族衣装を着て、家族みんなで教会に行きます。



## 【トンガの食文化】

トンガの主食は芋です。芋にもヤム・タロ・サツマイモ・キャッサバなど多くの品種があり値段も様々です。

↓これはキャッサバです。味はないです。



↓これはタロイモです。（日本の里芋）



## 【トンガの代表的な料理】

1つ目はルーです。ココナッツミルク＋玉ねぎ＋鶏肉または豚肉をタロイモの葉で包んで蒸したものです。2つ目はオタイカです。トンガ風お刺身です。刺身と野菜をココナッツミルクと唐辛子の入ったソースにつけたものです。どれも見た目以上に美味しいです！！

↓①ルーです。



↓②オタイカです。ピリ辛で美味しい！



私はトンガの家庭料理を毎日食べてはいません。日本と変わらず、朝はコーヒーにパンとフルーツ、昼はおにぎりかフレンチトースト、夜はご飯を鍋で炊き、野菜、鶏肉やサバ缶、ツナ缶などを使っておかずを作ります。みそ汁はインスタントを日本から送ってもらいました。電子レンジがないので、フライパンにお湯を張って温めています。日本を離れて思うこと。それは日本は食が本当に豊かなのだと思います。異文化に触れて気づく日本の良さ。大切にしたいものの一つです。