

## キャメロン会 K・T・A 通信 第 2 3 号

### タナラタ食材事情

作成 ○○○○

マレーシアの高原で入手できる食材はどんなものがあるのか？  
アパートを借りてロングステイするのに日本のような食材があるの？  
ホテルで電子レンジなどを利用して簡単な食事を作る食材は……。

#### 1.日曜朝市

毎日曜日朝に広場(日常は駐車場)で朝 7 時過ぎには始まる市場が開かれます。野菜、魚、鶏肉、果物、乾物、豆腐などの屋台が出店しています。

チョット小さい白菜、小ぶりの玉ねぎ等と日本と全く同様の食材が入手できる訳ではないが、ロングステイの面白さと考えて、いろいろ工夫されているようです。

日本人は勿論、地元の方が買い物をしています。豆腐は RM1.7 ですが、地元の方は甘いシロップをかけてもらっています。豆乳も売ってます。



左側八百屋さん、右側正面豆腐



豆腐屋さん：豆腐と豆乳





魚屋さんでは、新鮮な舌鰾やシャコのほか、鶏も売っております。

## 2.公設市場

街外れの高台に野菜・魚・鶏肉を扱っている市場があります。



営業時間は毎日午後 2 時位です。

(公設市場の野菜屋さん)

## 3.プリンチャン

マレーシアはイスラム教が主な宗教の為、豚肉は表立って売られてはいません。

タナラタから約 5km にプリンチャンがあり市場は毎日開かれており、豚肉も裏通りで売られています。

冷凍されていない豚肉を買うことが出来ます。プリンチャンは中華系の人が多いのだそうです。



シ





(金豚さん)

ゴマ団子 1 個 RM0.9 でありました。

肉まんもビックパオと呼ばれて  
売られていたのですが、今年は  
屋台では見かけません。

(ゴマ団子)



有機野菜専門店もあります。

以上