

カンボジア・プノンペンの食事情

岡山県カンボジアビジネスサポートデスク (I-GLOCAL)

はじめに

海外に駐在が決定した際に気になることの1つがその国の食事情ではないだろうか。数日から1週間程度の出張ベースであれば、自分好みの食事に巡り会えなくても何とか乗り切ることができだろうが、滞在期間が半年から数年となると健康面を考慮しても食事は重要なものとなる。外国人にとってのカンボジアは、アンコールワットなど観光のイメージが強く、駐在員が多く住むプノンペンの雰囲気や様子はあまり知られていないため、駐在する前から不安になる方もいるだろう。本レポートでプノンペンの食事情の概観を紹介することで、そんな心配は不要であることをお伝えしたい。

日本食

日本人の駐在員にとって現地での日本食は、プライベートにおける楽しみだけではなく、本社等からの来客や日本人コミュニティの集まりに必須な料理である。近年、プノンペンでは日本食レストランの開店ラッシュが続いており、約30軒程のレストランが存在する。元々プノンペンは、カンボジアに滞在する日本人の数からすると日本食レストランの数が多い印象があるが、さらに最近、近隣諸国で成功した日本食チェーン店の進出が増えている。特にベトナムで成功した日本食チェーン店の進出の話題をよく聞く。

提供される日本食の種類も多く、寿司や焼き肉といった定番のものから、しゃぶしゃぶ、焼き鳥、カレー、手打ちうどんなどを楽しむことができる。外観や店内の雰囲気も高級料亭風から居酒屋風、軽食風など様々な店が揃っており、中には「こんなところで日本食を食べられるのか」と驚いてしまうような裏道に構えている店もある。

価格はランチで5ドル～10ドル程度であり、中には20ドルのランチを出す店もある。ディナーともなると、ビール2,3杯におつまみ、メイン料理を含めると一人最低15ドル～20ドル、高いものになると50ドル以上もすることがある。価格帯に幅はあるが、その時の予算や目的に合わせてお店を選べるほど日本食レストランが数多く出店していると言える。

日本食だけで相当食べ歩くことが可能であるが、難点を挙げるとすれば、日本人がよく行く店は限られており知り合いに会う確率が高いことである。プノンペンは小さい街なので、休日に取り先や知り合いに街中で会うことは日常茶飯事であるが、日本食レストランともなるとその確率は格段に高まる。個室やしきり等でプライベートな空間を提供するレストランもあるため、必要に応じてお店に事前に確認し個室の予約を行うことをお勧めしたい。

クメール料理

カンボジアに来たら最初は現地のクメール料理を食べたいと思う人が多いだろう。また接待の際などにクメール料理を食べたいというリクエストを受けることも多くあるだろう。しかしローカルの食堂（テーブルと椅子のみが置いてあるような開放的な空間のお店）は接待に相応しい場

とは言えないため、接待にはクメール料理の高級レストランを利用するケースが多い。このような高級レストランでは東南アジア特有の食事に慣れていない（例えばパクチーや魚醤があまり好みではない）人用にアレンジが加えられていることが多い。代表的なクメール料理は、アモック（白身魚や肉をココナッツミルクベースのソースで蒸したもの）、ロックラック（牛肉炒め）、クイティウ（豚ベースのスープに米麺、ネギ、もやしを入れたもの）であるが、これらは少し気取ったクメール料理であり、現地の人々が日常的に食べる機会はそう多くない。

現地の人々はこのような高級料理店にあまり詳しくないため、日本人コミュニティや現地で発行されている情報誌などから情報収集するとよい。

外国料理

プノンペンには小さい街ながらもカンボジアの首都であり、国際機関の駐在員など多くの外国人が滞在することから自然と外国料理店も増えてきたため、バラエティに富んだ料理を楽しむことができる。

最も多いのは中華料理店である。中華系の在住者が非常に多いため、プノンペン市内にはいくつもの中華料理店が軒を連ねているエリアがある。一皿数ドルの手頃な店もあり 5 ドル程で満腹になることが可能である。メニューの表記がクメール語と中国語のみの場合もあるが、漢字がわかる日本人であれば指差しなどで何とか注文することができるだろう。日本人にとって馴染みがありカンボジア人も好む人が多い中華料理店を、カンボジア人との会食の際に選択するのもよいのではないかな。

その他アジア各国の料理や、（旧宗主国がフランスであったこともあり）フランス料理を始めとしたヨーロッパ各国の料理を提供するレストランが何軒もある。こうした様々な店に足を運ぶことを楽しみにしている在住者も多い。低価格の店もあるが、欧米系レストランの場合は、日本のレストランの価格とあまり変わらない店が多い。

ファストフード

プノンペンには多くのファストフード店があり、ハンバーガー、フライドチキン、ピザ等の店がひしめき合っている。ファストフードと銘打っているものの注文してから作り出す場合もあり、10分以上待たされることが少なくない。多くのファストフード店がデリバリーサービスを行っている。24 時間営業するお店も出てきた。価格はハンバーガー、ポテト、ジュースのセットで 3 ドル～5 ドル程度である。

カフェ

ここ数年でモダンなカフェが次々に開業している。元々カンボジア人はコーヒー（コンデンスミルクに濃いコーヒーを注いだベトナム風のコーヒー）を好んで飲むが、最近は日本でも多く飲まれているアイス・ラテを出すお店が増えてきた。プノンペンには世界的なコーヒーチェーン店が数店舗あり、コーヒーだけではなく、パスタ、サンドイッチ、パン、ケーキなども提供されている。

ローカル食堂

ローカル食堂では素朴で家庭的な料理を食べる事ができる。クメール料理の基本は主食である白米にスープとおかずというスタイルである。1食2～3品程度で、濃い味付けの少量のおかずで沢山の白米を食べるのが一般的である。食堂の店先に陳列された何種類ものおかずやスープの中から何皿か注文し、白米と共に食べる。おかずは肉や野菜の炒めもの、魚のから揚げ、煮込みものと、少なくとも10種類以上は揃えられている。1皿1ドル程度であり、ランチは1～2ドルで食べることができる。メニューの置いてある店は少ない。置いていたとしてもすべてクメール語表記であるが、カンボジア人は気さくな人が多いため、身振り手振りで注文すれば通じるだろう。食堂以外にも、専門店（麺類、鍋料理）や屋台（お粥や焼きそば）などがある。特に市場周辺は食事時ともなるとどこからともなくいい香りが漂ってくる。

焼肉は現地の人々の間でも人気があり、現地スタッフに連れられて食べたことのある駐在員が多いのではないかと推察される。円形のグリルの中央で焼き肉、その周辺部でしゃぶしゃぶという特殊器具を使うこともあり、現地でもよく話題に上る。お腹いっぱい食べても10ドルしないという手頃な価格も魅力であり、ぜひ一度試していただきたい料理である。

おわりに

プノンペンの街を歩けば足を運びたいような多くのお洒落なレストランに遭遇する。筆者が赴任した際も多様な料理に巡り合えたことに驚いたものである。夕方になると屋台が出現する通りもある。コーヒーを始めとしたドリンク類、様々な種類のカットフルーツ、サンドイッチ、焼きそば、お粥等の軽食を提供する移動販売車が街中の至る所に走っている。また、レストランに行かなくとも日本の食材を扱うスーパーマーケットがあり自炊にも事欠かない。プノンペンで食生活に苦勞することは無いということを知っていただき、レストランやカフェ巡りを滞在する上での楽しみの一つにしていただきたい。