

# Ideabook

親睦の  
アイデア帳

海外には日本であまり知られていない魅力がたくさんあります。外国人とうまく付き合うアイデアとして、アジアを中心とした国々で子どもの頃から親しまれているカルチャーや料理などを紹介していきます。



## 南国の自然がくれる、やさしい甘さの一杯

### Coconut water

[ ココナッツジュース ]

東南アジアで親しまれる「ヤシの実のドリンク」

ココナッツジュースは、ヤシの実であるココナッツのなかにたまった透明な液体で、東南アジアでは古くから親しまれてきた飲み物です。タイ、ベトナム、インドネシア、フィリピンなどの暑い地域では、日常の水分補給として気軽に飲まれています。

東南アジアの市場や露店では、ココナッツの実が山のように積まれている光景をよく見かけます。注文すると、その場で実の上部をナタなどで切り開き、ストローを挿して渡してくれるため、すぐに飲めるのも魅力です。冷やした実が用意されていることも

多く、暑い気候のなかでさっぱりとしたおいしさを楽しめます。

味はほんのり甘く、すっきりとした口当たり。ミネラルを含むため、暑さで疲れた時や体調を崩した時に飲まれることもあるそうです。ジュースを飲み終えた後は、実の内側についている白い果肉をスプーンですくって食べることもできます。やわらかい果肉はほのかな甘みとミルクのような風味があり、飲み物とデザートを一度に味わえるのもココナッツならではの楽しみ方です。

近年では、日本でもスーパーや専門店でココナッツジュースを見かけるようになりました。東南アジアで親しまれてきたやさしい甘さを味わいながら、外国人のふるさとの話に耳を傾けてみてはいかがでしょうか？