

2018.6.25

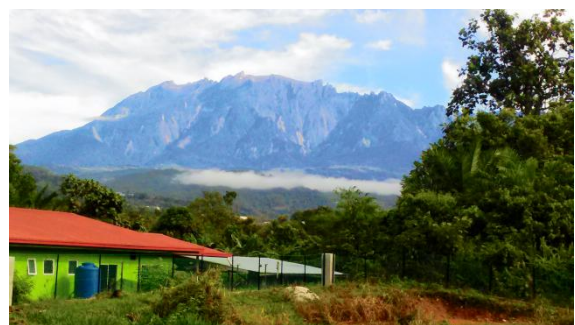
I'm now waiting for the boarding of the midnight flight for KK via KL at Haldane airport. I'll be in Ranau tomorrow.

6.26

ラナウのTaxiドライバー Rustin に KK 空港まで来てもらい Slagon まで運んでもらいました。途中、Ranau の街で当面必要なものを購入するため数軒店に立ち寄ってもらいました。Rustin には数日前に SMS で依頼しました。料金は RM150。良心的で英語が上手ゆえお勧めします。

6.27

今朝、キナバル山が雄姿を見せてくれました。9:00 から 30 分間、ゴルフ場幹部と懇談後、ひと月分のグリーンフィー（約 4,500 円）を支払い、9 ホールだけプレイしました。コースコンディションはまずまず。Slagon での夕食は好物のカレー。写真の番号順に①インゲン、人参、豆腐の炒め物 ②クレソンのような当地の野菜のニンニク炒め ③鹿肉の燻製と玉ねぎ、ネギの和えもの ④骨付き鶏とジャガイモのカレー ⑤ご飯 ⑥ドラゴンフルーツ（白、庭で採取）。二人分には量が多いので保存し明朝も同じものを食べることにしました。今日はおやつに赤いドラゴンフルーツを食べたので紅白揃いめでたい日でした。



6.28

快晴だがゴルフ場からキナバル山は見えませんでした。先日アップライトに変えたのが功を奏してかナイスショットが連続しましたが、5 番ホールから急におかしくなり右に飛び始めました。首を捻りながらも炎天下の花や果物をめで何とか 9 ホールを終えました。日差しは強いけど日陰に入ると汗が引きます。手引きカートで回るので 9 ホールでもよい運動になります。昼食は大好きなシンガポールミーフンゴレン（米粉のカレー風味炒め）。昼寝をしているときに短時間ですけど物凄いスコールが来ました。夕焼けのなかキ

ナバル山のシルエットを見ることができました。夕食時にルンキャンさんと先の連邦および州政府の選挙結果などについて雑談しました。



6.29

ゴルフをして街で昼食を摂り昼寝をして余暇を数式をいじって過ごすという平凡だが平穏な日を過ごしました。夕食後雷を伴う物凄いスコール。

6.30

朝、ゴルフ場に向かって歩いていると有難いことに知らない人が途中まで乗せてくれました。ダミアンさんという方で 1975 年に渡日したことがあるということでした。昨晚スコールが激しかったのでプレイに支障があるかと危惧しましたが殆ど問題なく回ることができました。ミリメア百貨店の隣にインド・アラビア料理店 (Tempayan Cafe) が開店していたので Nasi Mandy Ayam(約 240 円) を食べました。美容院で散髪(約 450 円) をして



もらいました。理髪店なら 300 円程度ですが美容院にはエアコンがあるので多少贅沢をし

ました。市場で大きなマンゴ（約 200 円／個）を買いおやつにしました。甘くて美味しい。

7.1

Amisah さん（前サバ州観光大臣 Masidi 氏の秘書）のオープンハウスに参加しました。彼女は KK と Ranau に家があるそうです。Ranau のご自宅は Mamut Copper Mine(かつてラナウにあった銅山の会社)に行く山の中腹にありキナバル山が目前に迫る豪邸です。オープンハウスについて「[ハリラヤとオープンハウス](#)」をご参照ください。昼間からご馳走をたくさんいただいたので夕食を抜くことにしました。



7.2

プレイ後、今日も Tempayan Cafe で昼食を摂りました。結構混んでいましたが、その理由は美味しくて安いからだと推察します。私が Sarawak Laksa を、桃代が Mataba Ayam を頼んで、二人とも中国茶を飲み、合わせて約 360 円でした。Laksa のスープはチリとココナッツミルクのバランスが絶妙であり Mataba は皮がパリパリして美味しかったです。



7.3

今日もゴルフをしました。最近、ゴルフ場でジャックフルーツの実をよく見かけます。マレー語では「ナンカ」と呼ばれます。未だ完熟していないようで小ぶりですが完熟すると 50

cmより大きく 30kg 以上になることもあるそうです。完熟したものは果物として食べ、未熟なものは炒め物やカレーの具など野菜として食べます。抗酸化作用が高く栄養価の高い食物だそうです。ここ数日間、スコールが続いています。午前中は快晴ゆえゴルフを楽しむことができます。午後激しいスコールになるので気温は 24~26℃に下がり、快適です。

7.4

ゴルフの後、街で二人用の机が三つしかない小さなレストランを見つけ入りました。メニューは 3 品だけ。Nasi Lemak, Cendol, Nasi Kukus です。Nasi Lemak はマレー料理の定番です。ご飯の上に茹で卵、揚げたピーナッツと小魚をのせ甘辛いピーナッツソースと一緒に混ぜ合わせて食べます。Cendol は Pandan で米粉を色付けして作る麺です。ここではご飯、コーン、黒豆、Cendol を甘いココナッツミルクの中に氷と入れ冷たくして提供していました。Nasi Kukus とはマリネしてから揚げた鶏



をさらに煮て味付けしカレー風味のご飯と組み合わせたものです。開店後 3 カ月に満たない店でテイクアウトする客が結構いました。ケータリングサービスもするそうでいつか利用できるかもしれないと思っています。二人で 3 品を食べ約 480 円でした。オーナーは Aki の友達だそうです。



7.6

Ranau ゴルフ場の関係者 Mahmud, Yahin, Waisin とプレイ。Waisin は独特のフォームだがよく飛びます。1 番(410m, パー 4) で 2 打目がカラーまで飛んでいました。プレイ後, Patric の別宅で昼食と懇親会。Patric は体調不良で今朝のプレイに参加できなかったことをすまないと言っていました。昼食のおかずとしてそれぞれの家庭料理を持ち寄ってくれました。頂き物の瀬祭で、安倍首相がトランプ大統領との会食に用いたことを伝え、乾杯しました。静かな田園風景に包まれて心のこもった手料理を歓談しながら美味しく頂けることに無上の有難さを感じ、またもやカダザンドスンの人々の人情に魅せられてしまいました。来年 2/23 (土) を親睦対抗戦と酒パーティーの日に決めさせていただきましたので皆様には参加していただくようお願い申し上げます。



Yahin から酒パーティーは何回目か質問され即答できなかったのを調べました。第一回は 2010/1 に行われており RGC (Ranau Golf Club) の時代でした。第二回目は 2011/2 で RRGC (Ranau Recreation & Golf Club) に変更された後です。以降毎年実施されており、今冬が第 9 回目でした。来春実施されると節目の 10 回になります。ゴルフ場の名称は年初に Ranau Golf & Country Club に変更されております。

7.9

昨日、今日と golf の後、昼食を Tanjung Puteri で摂りました。ここは Ranau

で一番マレー料理が美味しいレストランだと思います。昨日他の人が食べていて気になっていた Rojak を試してみました。Rojak とは、いろいろなものを混ぜ合わせるという意味のようです。料理の場合、いろいろな食材の上にピーナツソースをトッピングして食べることです。ここの料理は中華麺、鶏肉、胡



瓜、ゆで卵の上にピーナツソースがたっぷりかかっていました。ソースはサテ（焼き鳥）と同じで甘辛い味です。ピーナツソースを付けながらいろいろな食材を食べるインドネシアのガドガドと

似ています。

7.10

今日は休養日。連日ゴルフをして1万歩以上歩くのに1千歩未満です。夕焼雲の中にキナバル山のシルエットを望むことができました。スラゴンのコックであるエマは変化に富んだ美味しい料理を毎日提供してくれます。今日はチキンカレー（①）と茶わん蒸し（②）が出ました。茶わん蒸しの具は何と銀杏。このディナーの代金は一人約360円です。



I took a rest today. I usually walk more than 10,000 steps because of playing golf, but I did only less than 1,000 steps today. I had a silhouette of Mt Kinabalu in sunset from Sलगon Homestay. Ema who is a cook of Sलगon Homestay serves variety and delicious dishes every day. She

offered chicken curry(1) and "chawan-mushi"(2) this evening. Surprisingly chawan-mushi contained ginkgo nuts. The price of the dinner is RM 12 per person.

7.12

写真はラナウゴルフコースのキナバル山に向かって打つ 8 番（パー 5, 482m）の男性用ティーグラウンドから見た景色です。180 ヤードのところに幅 50 ヤードのクリークが横切っています。ロングヒッターはドライバーで挑戦しますが、殆どの人は150から160ヤードのところにきざみます。そうすると2打目が前下がりですつま先下がりライになるけど距離を稼ぎたいのでフェアウェイウッドを使用して目の前の谷によく落とします。首尾よく谷を越えたら緩い上りのフェアウェイが続いて、その先が落ち込み砲台グリーンがあります。このコースの最難関ホールです。私にとってボギーがとれば上出来です。このホールに行くにはコースの名所のつり橋を渡りますが、橋がかなり老朽化してきたので修理するよう要望したら検討中ということでした。

参考：ラナウのゴルフ場 http://koba.sakura.ne.jp/99_blank008.shtml



7.13

写真の左端にいる女性は今コースの NO.1 キャディ Payak です。右から二人目の女性は今コースの管理人である Dusia です。二人には毎日お世話になっています。



We joined the open house of Haji Datu Amir Hamzar who is an owner of Restaurant Tanjung Puteri. We sometimes go there to take lunch and were invited by his wife to join it the other day. His house is located in the suburbs of Ranau. We were able to get Dale to take us there luckily because Amir's son is his friend and he was also invited to it.



7.14

今日は今年のハリラヤの最終日です。ムスリムはイスラム暦の 9/1 からひと月間、ラマダンと呼ばれる期間に、日中に断食するという務めを行います。断食が明けるとひと月間ハリラヤになります。ハリラヤの初日と二日目はハリラヤプアサという祝日であり、家族が集まってお祝いをします。イスラム暦は太陰暦であるので毎年 11 日ずつ早くなります。今年のラマダンは 5/16 に始まり、ハリラヤは 6/15 に開始しました。ハリラヤの期間、いろいろな所でオープンハウスが行われます。オープンハウスとは家を開放して訪問者に分け隔てなく

ご馳走を振る舞う風習を言います。今日は私のラナウの定宿、スラゴンホームステイでオープンハウスが行われました。大勢の訪問客に加えてプレス取材も入りました。



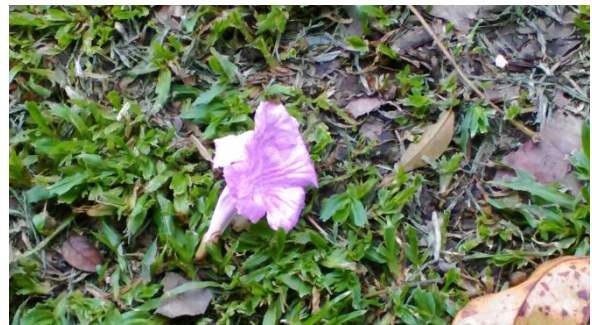
7.15

今日の昼食は Mee Curry(240 円) .
辛いけど美味しい。生の胡瓜やトマトがたくさん入っていました。日本風に言えばカレーラーメンです。日本でカレーラーメンはあまり見かけませんし、こちらでは冷やし中華を全く見かけません。



7.16

ラナウの街で今まで見たことがない花を発見しました。野菜果物市場の前と永



合茶餐室の斜め前の公園にあります。正式名称は知りませんが "Malaysian Sakura" と呼ばれているそうです。 "Malaysian Sakura" でググったら同じ花を

検索することができました。

7.17

スラゴンでの今晚の夕食メニュー

- ① キャッサバの根茎(タピオカの原料) の素揚げ
- ② もやしの炒め物
- ③ アジアホウレンソウの炒め物
- ④ 鶏肉，人参，玉ねぎ，レタスの醤油味炒め
- ⑤ ご飯
- ⑥ ジャックフルーツ
- ⑦ 紅茶



7.18

連日のゴルフで腰が悲鳴を上げたので昨日，今日とお休みして，今日は街まで散歩しました．最近，幸運にもキナバル山の雄姿を毎日望むことができます．



キナバル山の山麓にあり温暖で年中冷房



散歩中は，日差しは強いけど木陰に入ったり微風を受けたりすると汗が引きます．赤道直下ですがラナウは



なしで過ごすことができます．途中 pinang の木を見かけました．この実を薄く切って噛み煙草のように噛むと覚醒効果あるということで街で

おばさんが地べたに座って硬い実を薄く切って売っています。白から赤までの色調の花びらを付けたブーゲンビリアが咲いていました。久しぶりに HAKKA FOOD COURT で昼食を摂りました。店の様子が少し変更されていました。コート内には 16~17 のレストランがあることは変わりませんが、肉骨茶(バクテー) 専門店や鮮魚を調理する店などが開店していました。

7.19

今日もゴルフを休んで街まで散歩。途中、キナバル山の雄姿を背景におじぎ草



が群生しているところがありました。Patrik (Ranau Golf & Country Club の NO.2)の別宅の前を通るときに破裂した水道管を修理している彼を見つけ立ち話しをしました。 Restaurant



NASI KUKUS で Ayam Goreng Berempah (210 円) を食べスラゴンへ。Berempah とは、ハーブと一緒にということだそうで Ayam (鶏肉) をマリネすることを意味しています。その鶏肉を Goreng (油で揚げる) します。

7.20

ゴルフの後、ゴルフ場前でバスミニを待っていると乗用車が停まって街まで乗せてくれました。市場でレモンを買い、支払おうとしたらショルダーバッグがないことに気づき桃代は大慌て。ゴルフ場に忘れたのか車の中か思い出せず、とりあえず用を済ませてゴルフ場経由で帰ることにしました。しばらく街を歩いていると、後ろから先ほど車に乗せてくれた人が大きな声をあげながら手にショルダーバッグを持って追いかけて来ました。後部座席の忘れ物に気づきラウの街の中を探し続けてくれたものと思います。お礼に寸志を渡そうとすると断られました。またまた当地の先住民カダザンドスンの人情に魅せられました。

When we were waiting for a bus-mini after playing golf, a car stopped and took us to the town. When Momoyo paid money to buy some lemons at the market, she realized to forget her shoulder-bag and was upset about it. She wasn't able to remember where she left it, at the golf course or in the car. For the time being, we decided to finish off and go home via the golf course. When walking around the town for a while, the man who got us on the car run after with a shoulder bag in his hand and raised a loud voice from behind. I suppose he was seeking us in Ranau town after he found something on the rear seat. I tried to give small token of my gratitude to him, but I was refused. I was fascinated again by the humanity of native people here, Kadazandusun.

7.22

ゴルフの後、街まで行くバスミニを待っていると偶然にも Othman さんが乗った車が通りかかったので、街まで便乗させていただきました。

RESTORAN ANJUNG SELERA で NASI AYAM(チキンライス) を昼食として食べました。NASI(ご飯) AYAM(鶏肉) を作る時にはお米の上に AYAM を載せて炊くので NASI に AYAM の味が滲み込みます。実に美味しくいただき、料金

は一人前 5 リンギ(150 円) でした。これはお勧めします。



7.23

9 番ホールで前を回っていた 4 人組に追いつきました。彼らはティー

グランド横にある休憩用ベンチですぐ傍に生っている(7/3 参照) ジャックフルーツ



があります。私がティーグランドに近づくと先に回れ、その前に「ナンカ」を食べろと言われました。ナンカとはマレー語でジャックフルーツのことです。そこでティーショットを済ませてナンカをいただきました。甘い味が疲れ

れを癒してくれました。他にもタラップ、ランブータン、ココナッツなどが生り、プレイの途中で頂くことがあります。

スラゴンの夕食に池で飼われている大きな魚のから揚げがでてきました。白身の美味しい魚です。以下、夕食メニュー

- ① ティラピアのから揚げの煮つけ
- ② 鶏、玉ねぎ、トマト、ピーマンのケチャップ炒め
- ③ インゲン、きぬさや、人参、にんにくの炒め物
- ④ トウータン(野生野菜)、パパイアの花のお浸し風
- ⑤ ご飯
- ⑥ ピサンゴレン (バナナの天ぷら)
- ⑦ 紅茶



7.24

今回のラナウ滞在では今日が最後のゴルフでした。約ひと月の滞在で 23 回プレイをしました。今回は、少し飛距離が伸びた、方向性が多少よくなった、アプローチでときどき高い球が出るようになったなど、いくつか成果があったような気がします。私の場合、ゴルフは 5 mm の精度が要求されるように感じています。同じようにスイングしていてもどこかが違っていろいろな結果になってしまいます。毎回同じような結果を得られるようスイングの精度を向上する必要があります。

ゴルフバッグのカバーのファスナーが壊れたので Yen Lee（フレンドコーナーの上にある洋服仕立て屋）で直してもらいました。

明日は片付けをし、明後日から KK を経由しサラワクを周遊するつもりです。