

1/10, Ranau でマレー料理といえば



TANJUNG PUTERI です。美味しくて値段は普通。店のオーナーのクイニーさんとは長年の顔見知りでいつも明るく対応してもらいます。桃代は鶏肉入り Kuey Teow スープを注文しました。Kuey Teow とはきし麺と同じ形状をしており米粉で作られ、当地で親しまれている麺類です。



1/11, スラゴンホームステイから町まで歩く途中でブーゲンビリアをみかけました。今日



の昼食は経済飯、ご飯を装いショーケースに入っている好きなおかずをご飯の周りに自分で載せます。おかずの種類と量で値段が決まります。少し多めにおかずを載せたら 10.5 リンギ（約 300 円）もかかってしまいました。経済飯は多くのレストランで提供されます。写真のビーフレンダンは典型的マレー料理で牛肉を甘辛く煮たものです。

1/12, 新しい散歩道を発見しました。スラゴンを出発してスラゴンに戻るまで1時間位のコースです。途中小さいパパイヤの木をみかけました。雄株と雌株が並んでいました。雄株は枝の途中に花を付け、雌株は枝の付け根に花を付け結実しま



す。写真では左が雄株，右が雌株です。



昼食にカレーミー（カレーラーメン）を食べました。具は、鶏肉、胡瓜、トマト、パクチー、油



揚げです。当地では生の胡瓜やトマトが麺類のトッピングによく使用されます。少し高くて 8.5 リンギ（250 円）でした。

1/13, ゴルフ場の隣の Mahmud の奥さん Salina が経営するレストラン Pasar Tani に昼食後のデザートを食べるため立ち寄りしました。緑色の細長いものが Lenggang, 四色のものが Kuit Lapis です。前者は中にココナッツが入っており、後者はもち米から作られており、何れもほのかな甘みがあります。一切れ 10 円でした。午後、今月から来月にかけて Slagon に来る人の交通手段をアレンジするためいつもお世話になっている運転士 Rustin と打ち合わせました。



The food by Ema is very nice and what I think she is good is to always come and listen to my opinions on her cooking. I had durian for dessert yesterday and mangosteen tonight. Both fruits are prohibited to bring into most hotel. Slagon Homestay is surrounded with nature, so we can taste this luxury.



1/14, 再び, Restran Firdaus に行きました。鶏肉入りスープ, マタバ（インド風

お好み焼き) , チキンカレー, 中国茶 2 杯を頼んで 13 リンギ (390 円) と安く実に美味しい. ミリメワの並びにある奥のレストランです.



1/15, 昨年 11 月末コンペで腰を痛めて以来久しぶりにプレイをしました. 2 ヶ月間のグリーンフィーひとり 300 リンギ (9,000 円) を支払いプレイを開始. 雨期でコンディションは芳しくありませんでしたが例年のこの時期と比較すれば良い状態です. 4 番ホールで腰に凝りを感じたので中止しました. 2 ヶ月間毎日プレイすることができるので無理する必要はありません.



1/17, スラゴンホームステイのランブータンが大分色づいてきました. 皆さんが到着される頃には食べ頃になり, きっと食卓に上るでしょう.

Rambutans at Slagon homestay have become considerably colored. By the time you arrive here they will be good time to eat and be surely served at your table.



1/18, 昼食に友人 Shown の店, LAMAN BAYU CAFE に行き, 彼のお薦め料理, Tanghoon Sup Ikan (写真左) と Tanghoon Goreng Ikan (写真右) を食べました. Tanghoon は, Suhun とも言われ, 春雨のことです. 魚入り春雨スープと魚入り春雨炒め

です。なめらかな食感でした。中国茶 2 杯を含めて 14.5 リンギ (430 円) 。

1/19, 今日の夕食は, Soto banjar でした。デザートは, Tarap. Soto banjar とは, indonesian-style の麺料理で, 具に鶏肉, 卵, fish cake, 青菜, 米粉麺, カトウンバが入っていました。少しチリを加えて食べました。Indonesia 出身の Ema は料理が得意です。



1/20, Ranau の町で Tamu が催されていました。Tamu とは「市 (いち)」のことです。Ranau では毎週土曜日と毎月一日に行われます。山村から持ち込まれた自家栽培の野菜や自家製の食物が路上にしつらえたお店で販売されます。

Aki の誕生日パーティーに招待されました。Aki はスラゴンホームステイの三男坊です。Dale の Karaoke room で 30 人を超える若者たちと一緒に祝いました。料理はすべて Aki が作ったそうです。



We're invited to Aki 's birthday party
Aki is the third son of Dr Othman and Dr Lungkiam. We celebrated him with more than 30 young people at Dale's Karaoke room. I heard all dishes were cooked by Aki.



1/22, 近所に住む女性二人がスラゴンに来られるので空港まで迎えに行きました。途中

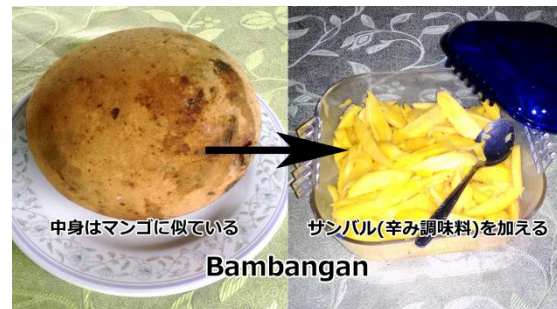
KK で昼どきになったのでコタキナコさんが Facebook で紹介されていた店，成功小飯店



（電話：016-8441106）に行き Sea food curry laksa を食べました。魚の切り身，海老，fish ball,もやしなどたくさんの具が濃厚なスープに麺と一緒に入っていました。実に美味しかったけど，難を言えば私には少し塩分が強いと感じたことです。KK の中心地から

3 km程離れているので，往きは Taxi，帰りはバスミニを利用しました。

1/23, 今年は例年と違って今がローカルフルーツの最盛期ようです。ドリアン，マンゴ



スチン，ランブータン，タラップ，バンガバン，チクーなど市場にたくさん並んでいます。今日はバンバンガンを買って夕食の一品にして貰いました。甘味，酸味，辛みが混ざったビールによく合う食べ物です。

1/24, Slagon にロングステイする女性が二人増えたら朝食メニューが豊かになりました。副菜が 3 品あり写真右からサバ缶とねぎ（緑の部分）の炒め物，ねぎ焼き（白い部分），オムレツです。



午後，街で手の甲に絵を描いている女性をみかけました。先日参加した結婚式でも花嫁とその母親が手の甲に絵を描いていました。

1/25, 朝食のデザートに CIKU (チクー) を頂きました。果物売り場の店頭じゃがいも (メークイン) のようなものが並んでいて好奇心旺盛な F さんが購入 (6 個 60 円, 2 リンギ)。やたらに甘くて柔らかい柿のような味がしました。ライムを絞ってかけたら味がー



段と引き締まりました。ネット情報によると栄養価が高く、鉄分、カルシウム、マグネシウム、リン、カリウム、亜鉛、銅とミネラル類が豊富に含まれ、食物繊維、ビタミン C、B も含まれるという、何とも安くて有り難い果物です。

1/26, 9 番ホールをプレイ中、ゴルフ場のワーカーがバイクに乗って近づいてきてランブータンをたくさん呉れました。7 番ホールに向かう橋の途中に大きなランブータンの木があります。彼は長い竹竿を持っていたので採ったばかりのものようです。



While playing on the 9th hole, a worker of the golf course got on the bike, approached me and gave me a lot of Rambutan. There is a big Rambutan tree on the way of the bridge to the 7th hole. AS he had a long bamboo rod, it seems they were something he had just taken.

1/27, 9 ホールプレイをしました。昨晚の土砂降りでコースは所々湿っていましたがプレイするのにさほどの支障はありませんでした。例年のこの時期に比べるとコースはよく手入れされています。数日日照りが続けばコンディションは一段とよくなるでしょう。2/24 の午前中に日本人滞在者と現地プレイヤーとのコンペを、夕方に酒パーティを予定しています。Slagon Homestay から優勝者にトロフィーを渡すよう Othman さんに依頼し快諾してもらいました。明日から 10 日余り Myanmar を旅します。