

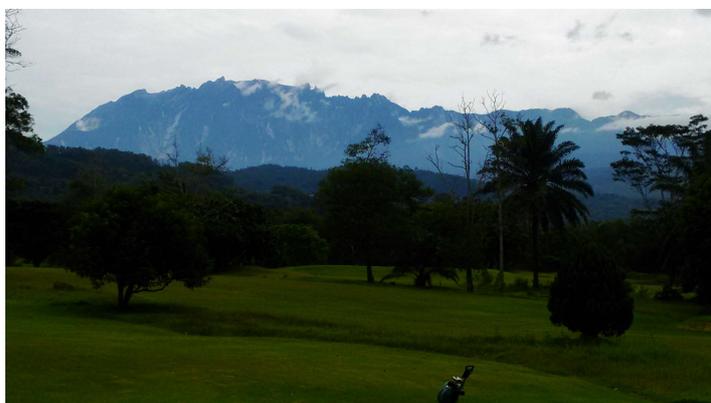
7/20(木), am8:30, 成田空港ターミナル2 でコタキナバル行き直行便 MH81 の搭乗を待っているところです。MH81 は, am9:30 に成田を離陸し, pm2:40 にコタキナバルに着陸する便です。時差は-1 時間ゆえ 6 時間 10 分のフライトです。航空券代金は, 24,610 円 (片道)。8 月末まで我がユートピア「ラナウ」に滞在し, スリランカを周遊して, 9 月中旬に帰国するつもりです。

入国審査, 通関を順調に通過し, pm3:00 に予め手配していた TAXI に乗り, pm5:30 にスラゴンホームステイに到着。オスマンさんご一家と総勢のスタッフにお迎えいただきました。

尚, コタキナバル行きの航空券に関心のある方は以下をご参照下さい。

「ラナウで長期滞在するためのノウハウ」<http://koba.sakura.ne.jp/howToStayInRanau>

7/21, 6:00 起床。朝食を済ませて, 9:00 に Ranau のゴルフ場へスラゴンのスタッフであるハリスさんに送って貰う。2 か月分のグリーンフィー600 リンギ (2 人分, 約 15,000 円) とロッカー代 20 リンギ (約 500 円) を支払う。これで夫婦が毎日 2 か月間ゴルフをすることができます。快晴ではなく微風があったので心地良かったけど, 久しぶりにトローリーを引きながらプレイしたので些か疲れしました。キナバル山の雄姿を望むことができ 8 番ホ



ールでパパヤを見つけました。

7/22, ミリメワの隣にあった Hap Seng (大型卸店舗) が肉・魚市場の道を挟んだ正面に引っ越したことを知りました。2 階建ての大型店で 1F は食品類, 2F は雑貨や衣類を販売しています。

新店舗は, 前のごたごたした店と比較すると隔世の感があります。K シェフにとってラナウの魅力が一つ増えたと言ってよさそうです。





ラナウの野菜市場で購入したピーマンと胡瓜の大きさにご注目下さい。

サバ州観光局で長期に渡って大いに活躍されたコタキナコさんが退職されたときに1,000冊を超える日本語の本を帰国する前にスラゴンホームステイに寄贈されました。一応書架に並べてみましたが、一部はみ出しています。どうするか今回の滞在中に解決するつもりです。キナコさん、ありがとうございました。お陰様で幅広いジャンルの本が揃いましたので、読書三昧を目的にスラゴンホームステイにお越し下さい。

When Ms Kota Kinako who had been very active at Sabah Tourism Board over the



long term retired, she presented more than 1,000 Japanese books to Slogon Homestay before leaving for Japan. I tried arranging them on the shelf, but I wasn't able to arrange all because of the capacity. I'll consider how to

do during this stay. Thank you very much, Kinako-san. As the books of a wide range of genres are gathered for her support, please visit Slogon Homestay for being absorbed in reading.

7/24 (月) , am6:30 現在

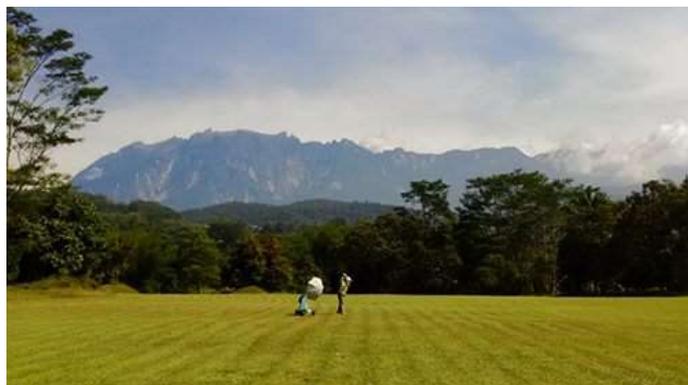
22.6℃, ひんやりとして清涼感があり気持ちよい朝でした。ゴルフ場でも空気が澄み切っており, 日差しは強いけど木陰に入ると汗が引き気持ちよくプレイできました。スコアは芳しくなく, 約3か月前から華麗なスイ



ングを目指して変更しようとしてきましたが加齢なスイングになるばかりです。せめていろいろなレストランで昼食時に美味しいカレーを楽しんでいます。ともあれ, キナバル山 (4,095m 東南アジア最高峰) を望みながらのラウンドは気分を爽快にします。

7/26, 20 日夕方ラナウに到着

後, 翌日から連日幸運にもキナバル山の雄姿を望みながらゴルフに興じています。フェアウェイとグリーンはよく整備されていますが, ラフは膝の高さより長く草が伸びており入れたらほゞ間違いな



くrostボールです。改造中のスイングが少し身に付いてきたようで時々よく飛びます。同じくらい時々変なショットが出ます。なぜ差が出るのか？まだよく分かりません。良くないときはナイスショットをするためのいくつかの条件のうちいくつかが正常からズレているんですね。ゴルフスイングは全く厄介な行為ですがそれ故に面白いのでしょうか！！今日はコースを家内と二人占めました。

私ども夫妻のボルネオ島ラナウでの定宿はスラゴンホームステイ

(http://koba.sakura.ne.jp/99_blank007.shtml) です。朝食は自炊し、昼食は外食、夕食はスラゴンに提供して貰います。夕食の代金は 12 リンギ (約 300 円) /人です。写真は今日の夕食メニューです。

- ① 筍と鶏のぶつ切りのスープ煮
- ② いんげん, 人参, 若いパパイヤ, 練り物の炒め物 (醤油味)
- ③ 青梗菜の炒め物
- ④ ご飯
- ⑤ パパイア (デザート)
- ⑥ 紅茶

美味しくいただきました。



7/28, Kiaburi Plaza にできた海南チキンライスの店で昼食を摂りました。この店は non-halal です。鶏肉を茹でた汁でご飯を炊き、鶏肉とご飯を一緒に食べます。鶏肉を上に乗

せてご飯を炊く方法もあります。料金は一人前 6 リンギ (150 円) 。 ご飯が多いので半分にして貰いました。 ご飯が美味しいので再訪しようと思っています。



We were invited by Lina, a staff of Slagon Homestay, to her Hari Raya's open house. She made a lot of dishes and we enjoyed them with her family and friends.



7/29, ゴルフが連日続き疲れ気味なので、今日はやめてコタキナバル (KK) に行きました。行き帰りとも Taxi を利用し、代金は片道約 2 時間で RM100 (¥ 2,500) 。 昼食を SRI LATHA CURRY HOUSE (電話 : 088-253669) で摂りました。KK の中心地から歩



いて行けるところにあります。客にインド人が多かったので本格的なカレーハウスだと思います。代金は写真に示す料理で約 ¥ 560 でした。Vegetarian

Set RM6(¥ 150), Mutton Curry RM9(¥ 225), Mango Lassi RM7.5(¥ 188), バナナの葉の上に料理が盛られます。

カレーパフ, ラナウのレストランでサイドメニューとしてときどき見かけます。私の好物の一つです。レシピを次の url に掲載しています。

http://koba.sakura.ne.jp/curry_puff.pdf



8/1, ゴルフを終えレストランに行く途中で南国の太陽に見事に映えるブーゲンビリアを見かけました。



ラナウの市場で買ったミカンです。種が多いけど甘酸っぱくて美味しいです。



8/2, ラナウのかき氷です。こちらではかき氷をABCと言います。具は、コーン、いろいろな色のゼリー、タピオカが入っており、イチゴミルクと黒蜜で味付けされていました。値段は、RM4.9 (¥ 120)



8/5. 昨日最終ホールでこむら返りになってしまったので今日はプレイをやめて町まで散歩しました。写真は、私が好きなラナウの田園風景です。道路沿いにバナナやパパイヤが生っており1時間余りのコースを楽しく散策することができます。簡単な大工仕事をしたいと道具屋に行き錐を購入しようとした。なかなか通じないので絵を描



いて説明したらそんな古い道具は売っていないということでハンドル付きのドリルを購入しました。



8/6, Nunuk Ragang の祭りに参加しました。Ranau から Sandakan 方面の約 50 km離れたところに Nunuk Ragang という場所があります。ここは、Sabah 州で 25%の人口比率を占める先住民族 Kadazandusun の発祥の地と言われています。Kadazandusun は年に一度サバ州全土からこの地に参集して彼らの伝統を維持し伝える目的で式典と祭事を行います。詳しくは、次の文書をご参照ください。「Kadazandusun と Nunuk Ragan の祭事について」(<http://koba.sakura.ne.jp/kadazandusun.pdf>)

On 6th Aug, I took part in Nunuk Ragang Festival 2017. The place of Nunuk Ragang is about 50km away from Ranau. They say that it was the birthplace of Kadazandusun who are now in 25% of Sabah's population. They assemble there from all corner of Sabah once a year to perform a ceremony and a festival because of keeping and transferring their traditions. For details, refer to the following document. 'Kadazandusun and Nunuk Ragang' (<http://koba.sakura.ne.jp/kadazandusunen.pdf>)

今年は Nunuk Ragang の祭りが、8/6, 7に行われました。例年は7月の第一土曜日と日曜日に行われますがハリラヤの期間とかさなるためひと月延期されました。毎年5月に収穫祭が行われます。収穫祭の重要イベントは美人コンテストです。コンテストで選ばれた美女たちが Nunuk Ragang の祭事を華やかにしていました。収穫祭に関して「カダザンドスンと収穫 (Kaamatan) 祭について」



(<http://koba.sakura.ne.jp/Kaamatan2.pdf>) をご参照ください。なぜサバ州で美人コンテンツが重要であるかなどご理解いただけます。

8/8, Ranau の定宿 Slagon Homestay に特長が一つ増えました。コタキナコさんからたくさん本が寄贈されたので日本語の蔵書数が 1,000 冊を超えました。本箱に棚を増やして従来あった本と合わせて収納いたしました。色々な分野の本が揃いましたので日本人滞在者の楽しみの一助になればよいと思っています。



8/9, ラナウゴルフコースの Patric(NO.2), Yahin(NO.3)とプレイをした後、スラゴンホームステイでランチを共にしました。彼らは、今、ゴルフ場の運営方式を変更すること

を検討しているということです。決定次第内容を連絡してくれるよう依頼しました。



8/10, 最近日中は晴れるが夜雨が降る。夜の雨の降り方は短時間だけど半端ではない。お陰でグリーンにキノコが生えてしまった。

8/11, スラゴンホームステイに日本人の親子が滞在されました。大変爽やかな感じの良い方で英語を流暢に話しておられました。今回、彼女の旅行を計画するに当たって、私のホームページをチェックされたことを嬉しく思います。



On 11th Aug, a mother and her son of Japanese stayed Slagon Homestay. She

has a very refreshing personality, looks a pleasant person and spoke English

fluently. I'm very happy at hearing that she checked my home page in planning her trip of this time.

8/13, 5番ホールティーショットを終え2打目に向かう途中で見る風景です。写真ではよく分かりませんが池には蓮の花が咲いており、そこまでのスコアが芳しくなくても気分が癒されます。



The picture is a scene seen on the way to the 2nd shot after finishing the tee shot of No. 5 hole. You can't see lotus flowers clearly on it, but they are blooming in the pond. Even if the score is not good so far, the scene makes me relaxed.

8/14, ゴルフと昼食を終え午後1時頃スラゴンホームステイに戻りました。突然のスコール。最近、短時間ですが凄い雨が降ります。そして止み何もなかったかのような静寂が訪れます。確かにここは昔ジャングルだったんですね！

8/15, 朝食時に食べた Kuih Seri Muka です。パندانリーフ、もち米、ココナッツミルク、砂糖で作るマレーシアのお菓子です。日本にあるマレーシア料理店でも食べられると思います。美味しいのでお勧めします。



8/17, かき氷にアイスクリームを載せたものを売っていました。値段を訊くと3.5リング(約90円)ということでした。ケーキもときどき原色で彩られたものを見かけます。

Pisang Hijau ;

緑色(hijau)のバナナ(pisang)です。この状態で熟しており美味しいです。この房は、2リング(約50円)でした。



8/18, ラナウの定宿スラゴンホームステイは6ヘクタール(約2万坪)の敷地があり、敷地の中に二つの池があり、小川が流れています。昨晚、池から獲ってきた大きな新鮮な魚のから揚げを頂きました。色々な種類の木々が茂っており、緑の中にたくさんの小鳥やリスが棲んでいます。窓ガラスに写る自分の姿に見惚れてかときどき私たちの部屋の前でダンスをする小鳥がいます。

<http://koba.sakura.ne.jp/album/slagon.html>

Slagon Homestay, our regular inn in Ranau, has a ground of 6 hectares and there are two ponds and a stream in it. We were served a big deep-fried fresh fish from the pond last night. Various kinds of trees are flourishing and many squirrels and birds live in the green.



Sometimes I can see a small bird who dances in front of our room as if it becomes fascinated by the own figure reflected on the window glass.

8/19, KKのFong IP Cafeで昼食中、Durian breadとDurian coffeeを摂り、デザートのだリアンアイスクリームの天ぷらを待っている所です。(昼食中に投稿)



8/19, TINA RIMMER さんの回顧展が Sabah Art Gallery で行われているので見学しました。彼女はサバをこよなく愛しサバの人々、動物、市場、自然などを描きました。彼女の座右の銘は、「自分の目で見て、自分の心で見なさい」ということだそうです。

On 19th Aug, I visited Sabah Art Gallery at which the retrospective exhibition of Ms Tina Rimmer is taking place. She loved Sabah very much and painted people, animals, markets and nature in Sabah. It seems that her motto was "See with your eyes and with your heart".



8/20, 昨日開かれたコンペに合わせて調整されたのでコースコンディションは絶好。日曜日なのに4,5組しかプレイしておらずマイペースでゆったりと気持ちよく回ることができました。



8/21, 雲は多かったけど希峭の山キナバルを眺めることができました。8 番ロングホールの 2 打目, 谷の前からの光景です。ここの 2 打目はつま先下がり左足下がりになることが多く, よく谷に落とします。今日も落としました。



昼食に RESTORAN ANJUNG SELERA でミーカレー（日本風と言えばカレーラーメン）を食べました。6 リンギ（150 円）, 日本ではサラダで食べる生野菜（トマト, ブロッコリー, カリフラワーなど）が入っておりココナッツミルクがよく効いていました。食後, ラ

ナウで一番きれいな美容院に行き髪をカットしてもらいました。15 リンギ（375 円）。

8/22, ラナウは快晴。キナバル山の美しさに惹かれて町まで歩きました。



町で Jaily さんに出会いお茶を誘われました。pinjaram という揚げた甘いお菓子を食べながら談笑しました。



8/24, Ranau Golf Course の幹部とプレイ後, 昼食を共にしました. この人たちは食事をしながら飲酒することはしません. 先ずは食べます. そのあと時間を掛けてゆっくり飲みます. カダザンドスン族 (サバ州の先住民族) の料理である linudtak(chicken & red rice) を頂きました. ご飯を包んでいる大きな葉は wanihan というそうです. 飲みながら Ranau の Golf Course は 9 holes だが攻めがいの面白いコースであることが話題になりました. もっと, 魅力あるコースにするためにコースのごみを無くすこととトイレを改装することを提案しました.



8/25, 写真はレストラン 899 での今日の昼食です. ドライカレーとシンガポールミーフーン. ここではカレーと言えばスープカレーが普通で, 日本風のカレーはドライカレーと



呼ばれるようです。それぞれ9リング（225円）。お茶と合わせて二人分で19リング（475円）。美味しかったけど少し贅沢なお昼でした。

8/27, コンペが開催されたので終了する頃合いを見計らってゴルフコースに行き, pm2:30 にティーオフしました。スタート前にサバ州各地から集まったゴルファーのプレイを見ることができ飛距離の凄さに驚きました, 写真は4番ロング



ホールのグリーンです。500ヤード近くの上りですが殆どの方が3打でのせるかグリーン近くまで飛ばしてきます。このコースのグリーンは殆ど砲台でありプレイを難しくしています。 http://koba.sakura.ne.jp/99_blank008.shtml を参照。

On 29 Aug, we had a fantastic dinner by candle lights because of the power failure. 8/29, 停電したのでローソクの明かりで幻想的な夕食を摂る。



今回もいろいろな方のお世話になり楽しい滞在になりました。サバ州, 特にラナウの人々に感謝いたします。新しい出会いもありました。8/31に片付けをして, 9/1にスラゴンホームステイを後にし, スリランカに向かいます。スラゴンホームステイの次男 Dale さんの結婚式に参列するため12月中旬に再訪するつもりです。

以上