

【ラナウ滞在記 2026.1.29~3.1】

1/29、コロンボで午前零時過ぎに搭乗しクアラルンプールを経由してコタキナバルに 11:10 到着。迎車を依頼していたラナウのドライバーRustinさんと空港で再会しました。コタキナバルの中心地に立ち寄りSIMカードと食品を購入後、ラナウのスラゴンホームステイを目指しました。キナバル山に向かう上り坂で雨に会いさらに多くの大型車に先行されたのでいつもより時間を要し3時間くらいかかりました。スラゴンホームステイに到着するとオスマンさん、ルンキャンさん、デールさん一家の歓迎を受けました、ひと月余り滞在するので明日からの生活に備えて部屋の環境整備をしました。夕食には御馳走がふるまわれデザートにドリアンが付きました。

1/30、スリランカ旅行中に生じた洗濯物をキアブリのランドリーに依頼してゴルフ場に行きました。大勢の顔見知りにも会いました。毎度のことですが相手は私の名前を憶えていて私は失念していることが多く申し訳ない。バギーを借りてどうにか回りましたが雨でぬかっているところがあり、上り坂で車輪が空回りします。9番ホールに向かう上りでスリップして泥濘にハマって動かすことができなくなったので、フロントに電話し救済してもらいました。昼食はラクサを食べました。スパイスとココナッツミルクによる濃厚なスープに麺が絡んで実に美味しい。野菜・果物市場に行ったら多種類のトロピカルフルーツが販売されていました。ワイルドドリアンが並んでいたので試食してみようと思っています。朝頼んだ洗濯物を受け取りスラゴンに戻りました。ランドリーの代金がRM15と安いのに驚きました。夕食のデザートはマンゴスチンでした。



1/31、朝食のデザートにランサーが付きました。土曜日ゆえゴルフ場は混んでおりバギーの余裕がなく手引きトロリーで回りました。野菜果物市場に行ってワイルドドリアンを試食しました。普通のドリアンよりかなり小さく実の色が赤いものと濃いオレンジ色のものがあり、味は僅かに甘いチーズのようでした。普通のドリアンの濃厚な甘みはありません。夕食のデザートにランブータンが付きました。スリランカの周遊記をホームページ「ラナウのご紹介」



(<https://koba.sakura.ne.jp/srilanka2Itinerary.pdf>) にポストしました。

2/1、朝食のデザートはドリアンでした。腰を休めるためにゴルフをしないで散歩をすることにしました。いつもの散歩道の両側には所々にバナナやパパイヤ、タラップなどの木があり実が生っています。タラップの実を食べている人が一つ呉れました。少し重いので頂くことを躊躇したけど携帯用のリックに入れて持ち歩きました。昼食は鶏のピリアニとフィッシュカレーです。頂いたタラップは二人には多過ぎるので一部を夕食のデザートにして残りを食べてもらうことにしました。



2/2、朝食のデザートはランサーでした。今回の滞在で初めてゴルフ場からキナバル山を望むことができました。プレイ終了後ラナウの街の理髪店に行きました。髪を切ってもらってサッパリしてRM20（約600円）支払いました。昨年の夏確かRM15だったので値上がりしていました。マトゥバ（インド風お好み焼き）と野菜スープ、紅茶2杯（RM19 約570円）の昼食を摂り若干買い物をしてスラゴンホームステイに戻りました。



2/3、朝食のメニューは鶏肉をトッピングしたお粥とマンゴスチンでした。バギーを使うとハーフ2時間弱で回ることができます。プレイ終了後、ゴルフ場の社長 Juis さんがいたので歓談しました。彼が社長になってゴルフ場が少しずつ改善されています。彼にはいろいろお世話になってきました。当ゴルフ場は1月1日付で名称を RANAU GOLF & COUNTRY CLUB から PASIR PUTIH GOLF CLUB RANAU に名称変更しました。PASIR PUTIH とは「白い砂」というマレー語だそうです。街に出てクレジットカードでキャッシングしました。RM1 が 39 円で 5.3%の手数料を含めると 41.8 円になりました。かなり円安に振れていますね。円換算を暗算するときには RM1 は 30 円ではなく 40 円に変更しなければならない。



2/4、朝強い雨が降っていたのでゴルフを中止しました。朝食のメニューはお粥とランブータンです。ランブータンとはマレー語で髪の毛という意味のようです。多分、スラゴンホームステイの庭で採れたものだと思います。大きなランブータンの木が何本もありそれぞれたくさんの実を付けています。ドリアン、マンゴスチン、パパイヤ、パイナップ



ル、スターフルーツなども広大な庭で採取できます。

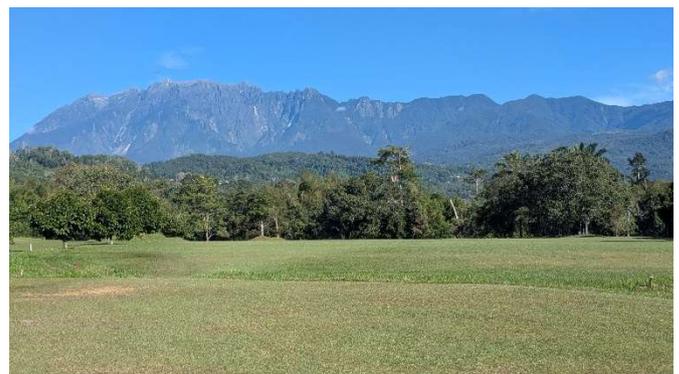
2/5、雨季が明けてないせいか、湿気が多い日が続いており、洗濯物がなかなか乾きません。朝、ゴルフ場に行く前にランドリーに寄り洗濯を依頼しました。速筋が落ちたせいで飛距離が著しく落ちました。それでも飛距離を出そうとするとスイングがばらばらになってしまいます。飛ばなくてよいのでバランスの取れたスイングにしたいと思いゆっくり縦に振るようにしたら多少安定したように感じます。街に出て少し贅沢な昼食を摂りました。魚の切り身入りクリーミースープ麺、串刺し焼き海老、ジャスミン茶、蜂蜜レモンで RM64.5 (約 2,580 円) を支払いました。スープの塩加減を控えてくれるように頼みましたが、それでも少ししょっぱく感じました。タクシーに洗濯物をもらうのでキアブリに立ち居よってスラゴンホームステイに行くよう頼みました。走り出してすぐにかごにいっぱい入ったマンゴスチンとランブータンを渡され好きなだけ食べるように言われました。食べないでいると降りるとき全部持って行けと言われたので頂きました。



2/6、悪寒があり微熱が出たのでゴルフを休み終日休養しました。

2/7、土曜日でゴルフ場が混むので今日も休みました。11:00 に Dale さんに街まで車で連れて行ってもらいました。彼が勧める Mei Wei Chicken Rice Ranau (<https://www.facebook.com/p/Mei-Wei-Chicken-Rice-Ranau-61579848780139/>) に入りました。実に小さなお店ですが数人の若者が元気よく働いています。チキンとダックの専門店です。ポイルしたものとローストしたものが販売されています。チキンライスと野菜の炒め物、紅茶 2 杯を頼み RM19.5 (約 800 円) を支払いました。ご飯は鶏肉と一緒に炊き込んだもので、私には塩気が少し強かったけどポイルしたチキンは柔らかく野菜もおいしい味でした。今度ローストしたものを試してみましよう。

2/8、今日は快晴でゴルフ場からキナバル山を仰ぎ見ることができました。ゴルフのあとゴルフ場のレストラン Wooden Spoon Café の料理をテイクアウトしスラゴンホームステイで食べました。投票日ですけど投票できないのは残念です。旅行に出た後で解散になったので仕方ありません。ネットを使って投票できるようになれば旅行者には有難い。



2/9、京都在住の一人旅の女性がスラゴンホームステイをチェックアウトされました。ここ数日間夕食などを共にしました。他人に干渉されることを好まない方のようなので周辺の観光情報やタクシーの手配など求められたことだけご協力するようにしました。行きたいところの下調べをして極力自力で行くタイプの方です。ゴルフ終了後よく利用す

るタクシーが掴まらなかったので Maxim を試してみました。しかし、Maxim サービスもなかなか配車の返事が来ない。ゴルフ場のスタッフに手伝ってもらって掴まえることができました。空調が効いているレストランがいたので Classic Chicken Rice という店に入りました。食事を終えて支払おうとすると支払い済みだということでした。誰かが支払ってくれたようですが誰だか分からない。ご馳走様でした。夕食時にティカさん（リンさんの妹）の誕生パーティをあるレストランで行うので参加するようお誘いを受けましたが、疲れていて休息を取りたかったので、お断りしてプレゼントをお渡ししました。

2/10、プレイ終了後、いつものタクシーと連絡が取れないので配車アプリ Maxim に依頼しました。15分位待っても返事が来ないのでアプリを調べなおし、rush というボタンがあるのに気付きました。押ししてみると運賃の積み増し額



が何段階か表示されます。最初に提示された金額と合計して Rm10 になる積み増し額を選択したらすぐに配車されました。会社 (Maxim) が客に最初に提示する金額で引き受けるドライバーは殆どおらず客の積み増し額次第でドライバーは応じるか否か判断するようです。昼食を客家フードコートで摂りました。薄焼き卵乗せ炒飯、鶏肉入り野菜スープ、ココナッツウォーターで合計 Rm 29 (約 1,160 円) を支払いました。Maxim に頼むと今度はすぐに配車されスラゴンホームステイに戻りました。

2/11、プレイ終了後、ゴルフ場のレストランで昼食を購入しスラゴンに持ち帰って食べました。

2/12、朝食を摂りながら当地は温暖な気候であるのになぜ経済的にもっと発展しないのか考えました。自然の恵みが豊かであり、あくせくせずとも生きていけるからだという結論に達しました。ゴルフ場に行く前にキアブリのランドリーに立ち寄り洗濯を依頼しました。フェアウェイに近所の家で飼っている鶏が数羽いました。正にラナウのゴルフ場ですね！降り出しそうな気配でしたが雨に会わずにプレイすることができました。Maxim でタクシーを呼び町に出て、マトゥバ（インド風お好み焼き）、鶏肉入り野菜スープ、紅茶二杯（二人で Rm17 約 680 円）の昼食を摂りました。キアブリに寄り洗濯物を受け取りスラゴンに戻りました。



2/15、バギーを利用できるのでさほど疲れることなく毎日ゴルフをしています。曇りの日が続きましたが今日は久しぶりにキナバル山を望むことができました。強い当たりも出ますがボールが上がりません。空いていたので同じところから何球か打ち直したりしました。練習しながら回れる有難いコースです。しかし、このコースでプレイするのも今月末で終わりにするつもりです。私が持っている唯一のゴルフ会員権がなくなります。年齢的に見て海外で長期滞



在することはやめた方がよいと思われるからです。毎年、避寒と避暑のため年 2 回当地に長期滞在しゴルフをしてきました。保管しているゴルフクラブセットやトローリーをゴルフ場で引き取ってくれるよう Juis さん（ゴルフ場の社長）に話したら喜んで対応してくれるということでした。残り 10 日余り、20 年間楽しんだこのコースへの思い出と一抹の寂しさを感じながらプレイします。

2/16、今日もゴルフ場から美しいキナバル山を望むことができました。20 年前に登頂したことを思い出しました。プレイ後ゴルフ場のレストランで昼食を摂りスラゴンに戻りました。午睡から覚めたころ地元で有名なフットボールプレイヤーの Romzie がたくさんのランサーを手土産に尋ねてくれました。一月ほど前に大怪我をしたそうで松葉杖をついての訪問です。



2/17、今日は中国正月で休日です。ゴルフ場はいつもより混んでいましたが、ショットするのを待たされるようなことはありませんでした。プレイ終了後ラナウの中心部に行きました。中華料理店をはじめ中国系の人が経営する店舗は閉店していました。帰国便の web check-in をしましたがエラーメッセージがでます。空港カウンターで詳細を確認せよということゆえ空港でチェックインすることにします。

2/19、ラマダン月が始まりました。ムスリムはこのひと月間、日中断食をします。水も飲みません。日が落ちると断食 (fast) を破り (break)、つまり、breakfast を摂り、日が昇る前にまた食事をします。欲望や悪を遠ざけるようにし、苦行に伴う辛さを家族や仲間と共有します。春節による仕事休みは昨日まででした。朝、ゴルフ場に着くと案の定、空いていました。春節の仕事休みは終わったし、ムスリムはいない。プレイ中二組を見かけただけでした。8 番ホールをプレイする頃、雨が降ってきたのでゴルフを途中でやめました。ラナウの中心部に行ってみると春節を祝って中華料理店は閉店しており、ラマダンでマレー



料理店も閉店していました。マレーシアの朝食の定番であるナシレマを買ってスラゴンホームステイで食べました。ご飯(ナシ) にかから揚げしたピーナッツと小魚をのせ甘くてスパイシーなレマソースを絡めて食べます。胡瓜や卵、鶏のから揚げが付いています。写真に写っているものが Rm10.9 (約 436 円) でした。

2/21、雨模様のせいかな今日もゴルフ場は大変空いていました。しかし、降られることなくプレイすることができました。ミスショットをするともう一球打ってみるなどして練習しながらプレイしました。日本のゴルフ場ではこんなことはできません。混んでいるのでてきぱきプレイすることが要求されます。いつも何かにせかされているように感じプレイします。ラナウのゴルフ場ではゆったり楽しみながらプレイすることができます。ラナウの中心部にでてみて昨日より多く中華料理店が開店していることに気がきました。スラゴンホームステイのオーナーであるオスマン博士・ルンキャン博士ご夫妻のご家族の会食に招待されました。場所はクンダサンにある Restaurant Selera



Kebun (<https://www.facebook.com/restoranselerakebunkundasang/>) です。ビュッフェ形式で数十種類の料理が並んでいました。味は良いのだが、私には少し濃いように感じ多くを食べることはできませんでした。ラマダン月なので日中断食して日が落ちて濃い味の料理をたくさん食べるのは身体に良くないのではないかと、などと余計なことを考えてしまいました。何れにしても楽しく豪華な晩餐にご招待いただき感謝しています。

2/22、今日もゴルフ場はガラガラでした。見かけたのは一組のみ。広い敷地を桃代と二人で占有しゆったりとプレイしました。目がしみるような感じがするので薬局で点眼薬を購入し、さしてみたら良いようです。レストラン Classix Chicken Rice (<https://www.facebook.com/classixchickenrice/>) で昼食を摂りました。ここは料理の種類は Chicken Rice とスープしかありません。しかし美味しい。ラナウでは珍しく店内にエアコンが効いています。値段もリーズナブルです。スラゴンで提供された夕食も美味しかった。魚のから揚げを具にしたスープは実に美味でした。デザートバナナの王様バランガンも美味しくいただきました。



2/24、昨日も今日もゴルフ場は空いており、ゆっくりプレイすることができました。スラゴンホームステイに保管していただいていたゴルフクラブセットやトローリーを仲間の分も含めて昨日ゴルフ場に渡しました。但し、男性用、女性用ゴルフクラブセット各1とトローリー×2をスラゴンホームステイにゲスト用として残しました。プレイ終了後、客家フードコートで昼食を摂りました。メニューは魚を塩と生姜味で蒸したものとご飯、ココナッツウォーター (Rm 40, 約 1,600 円) です。最近、ラナウのような山の中でも美味しい海鮮料理を味わうことができるようになり、長期滞在を開始するようになった 20 年前と比べると隔世の感があります。旅行中の課題の一つは食事です。気候のせい、味付けが濃く、塩分が強い料理が好まれるよ



うで、レストランで注文するたびに塩分を控えめにしてくれるよう頼みます。当地の主食は米ですが、インディカ米のごはんは硬い。炒飯やスープ風カレーには合いますが、白米で食べる時は少し苦勞します。こちらの人はふっくらと炊き上がったジャポニカ米を美味しく感じないのかもしれませんが。

2/27、連日ゴルフ場は閑散としており、のんびりとゴルフを楽しんでいます。昼食を摂るため町に出ますが、今はラマダン月ですからマレー系レストランが閉店しており選択肢が狭まります。理髪店で髪を切ってもらい Rm20 (約 800 円) 支払いました。夕食はオスマンさんご一家、親せきと一緒にベランダで摂りました。ご馳走がピュッフェ形式で並べられ、談笑しながら美味しくいただきました。いつもながらスラゴンホームステイの心温まるおもてなしに感謝いたします。



2/28、今日はこのコースでプレイする最終日です。ここで 20 年間もプレイしてきたと思うと感無量です。土曜日に



も関わらずコースは空いておりゆっくりとプレイすることができました。プレイ終了後私たちのゴルフクラブセットを当クラブに差し上げました。クラブの前社長 Eshell さんが私たちの最終日と知ってすばらしいプレゼントを持って来てくれました。プレゼント

はドスン族の祭りの絵柄のペン立てです。涙が出るほど嬉しく有難く頂戴しました。良い記念になります。Eshell さんやゴルフ場の関係者と記念撮影をしました。今からスラゴンでお

借りしている部屋の後片付けをします。

片付けが一段落したころ Mahmud さんが記念の盾を持ってスラゴンホームステイに来てくれました。彼とは 15 年位交流をしており、色々とお世話になりました。寂しいけど別れの挨拶をいたしました。



3/1、スラゴンホームステイで朝食にお粥をいただきました



た。デザートはバナナの王様、バランガンでした。9:00am にチェックアウトし、Dale さんご一家に見送りをさせていただきました。日曜日のせいか大型トラックが皆無で渋滞がなく、道中キナバル山の雄姿を望みながらコタキナバルまで快適なドライブでした。レストランスリメラカで好物のフィッシュヘッドカレーを昼食時にいただきました。夕食はオスマンさん、ルンキャンさんに招待されており楽しみです。



3/2、コタキナバルを 7:40 に出発し台湾の桃園を經由して福岡に 15:15 に到着する AirAsia に搭乗しました。今回のラナウ滞在を最後の長期滞在にするつもりです。ここ 20 年間、毎年 2 回、真冬と真夏にそれぞれ 1~2 か月ラナウに滞在しました。その地が豊かな自然に恵まれていることに加えて、そこに住む先住民ドスの豊かな人情に魅せられて何回も再訪しました。物価が安い、治安が良い、英語で対話することができる、衛生面もほどほどである、など滞在のための条件が揃っているので継続的に訪問することができました。しかし、何にもましてドスの人柄に惹かれたことが再訪を継続した最大の理由です。今回も多くの方々、とりわけスラゴンホームステイの皆さまには格別のおもてなしをしていただき、ゴルフ場の関係者にいろいろとお世話になりました。ラナウでの長期滞在は今回を最後にすると決めてしまうことに後ろ髪を引かれる思いがありました。これまでの人生で例えば定年退職など重要なけじめは他力で行われ従わざるを得ないことでした。今回の長期滞在中止するという決定は自力で行うことであり、まだ体力的に継続することができるのになどと未練がまじさが働き決定を鈍らせました。しかし、滞在中のトラブルなどを考慮すると年齢的に見てそうせざるを得ないことです。今後、短期間でよいので訪問する機会があれば良い。

以上