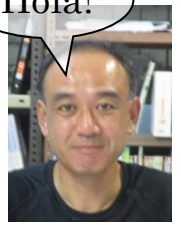


# パナマ新聞

2017年 3月号

パナマ日本人学校  
あさだ まさはる

Hola!



## これが「パナマべんとう」だ！

日本には、すしやてんぷらなどのおいしい料理がありますよね。パナマでも日本食は人気で、「すしレストラン」は、けっこうあります。でも、日本にはないちょっとへんなまきずしができます。のりは、みえないようにうちがわまいてあって、まいてあるなかみは、「サーモンのくんせい」「カニかまぼこ」「サケのフライ」「エビのバターいため」「アボカド」「クリームチーズ」「チポトシというマヨネーズみたいなソース」などです。

でも、けっこうおいしくて、よく食べています。(インドのカレーと日本のカレーの**関係**みたいなものかな?)

さて、パナマの人は、ふだんの**食事**に、**米**・**とりにく**・**まめ**や**あげもの**(いも・バナナなど)をよく食べています。(やさしいはあまりたべません)。このパナマの人がよく食べるものをまとめた「**パナマべんとう**」とよばれている**定食**が、いちばんパナマらしいたべものだと思いますのでしょいかいします。



これで4ドル (450円) くらいです！