



アスンシオン通信

日付: 2025 年 1 月 30 日 no.22

発行者: 田邊紘起

¡Hola !¿ Como están?

田幸小学校のみなさん、3学期が始まりましたが元気で過ごしていますか。3学期はあっという間に終わるので、一日一日をしっかりと頑張って学年のまとめをし、来年度に繋いでくださいね。

さて今回は、前に少しお伝えしたパラグアイの伝統的な飲み物「マテ茶」について紹介します。

マテ茶は「飲むサラダ」

「マテ茶」という名前を聞いたことがありますか。マテ茶とは、南米でよく飲まれているお茶のことです。鉄分やカルシウム、ビタミン等、たくさんの栄養やミネラル分を摂ることができ、こちらでは「飲むサラダ」と言われている飲み物です。

南米の人々は肉をよく食べていますが、それに比べて野菜の種類や食べる量が少なく（今はスーパーや市場にいろいろな野菜が並んでいます）、栄養のバランスに偏りがありました。そのため、マテ茶を飲んで、足りない栄養やミネラル分を補っていたそうです。マテ茶の飲み方は、グアンパという容器に半分くらい茶葉を入れ、それに直接お湯を注ぎ、ボンビージャという金属製のストローの先が茶こしのようなものを使って吸いながら飲みます。暑い時期は、テルモという手押しタイプのポットから冷水を注いで飲みます（この飲み方はテレレと呼んでいます）。何人か集まると、一つのグアンパとボンビージャを使って、マテ茶の回し飲みをするのがこちらの一般的な習慣（同じ容器でマテ茶の回し飲みをしながら談笑して仲良くなる）でしたが、新型コロナウイルスが流行してからは、感染防止対策でやらなくなっているそうです。



テルモ、グアンパ、ボンビージャの「テレセット」=アスンシオン日本人学校



店頭にてルモを並べているお店



乾燥した茶葉からほのかなお茶の香り=自宅

スーパーには袋入りの乾燥茶葉がずらりと並んでいますが、道端にテレレに入れる薬草（ハーブ）を並べて売っているのを見かけることもあります。これらの薬草をいくつか選んでツボのようなものに入れ、棒でガンガンつぶしたものを氷水といっしょにテルモに注いでもらって飲んでいます。薬草の効果でさわやかな味になるそうです。



スーパーにずらりと並ぶ茶葉（上）とボンビージャ、グアンパ（下）=super seis





薬草を並べて売っている路上のマテ茶屋さん=サンタテレサ通り沿い

私はスーパーで売っているマテ茶を買って飲んでみました。ボンビー
ジャでスーッと吸ってみたら、クセの少ない茶葉の味わいで本当にサラ
ダのようです。レモンが入った茶葉はレモンティーのような風味になりま
す。体がスーッと冷えていく感じがわかります。パラグアイの人は、暑い
時期はテレレを飲んで一休みしながら、体を冷やすことで暑さを乗り切
っているようです。

パラグアイには「コシード」と呼ばれる飲み方もあります。鍋にマテ茶
を入れて炒り、たくさん砂糖を入れてこんがりさせたところに水を入れ、

グラグラ煮立てて完成です。これには牛乳を入れて飲みます。お茶のコクや焦げた砂糖の香ばしい甘さが何ともクセになります。とても甘くて、パラグアイの人が好む飲み物だと思います。

パラグアイ産のマテ茶は、日本でもインターネットなどで買うことができますが、強い利尿作用や消化作用があるので、飲んでみようと思う人は、飲み過ぎてお腹が痛くならないように気をつけてくださいね。

スペイン語・グアラニー語ひとこと講座

aguyje (アグウジェ) : グアラニー語で「ありがとう」

y (ウ) : グアラニー語で「水」

英語読みでYはワイですが、グアラニー語の発音はとても難しく、鼻に抜けるようにウ!っというような発音になります。最近、マンションの受付係の人が1日一つずつくらい通りがかりにグアラニー語を教えてくださいます。その辺もパラグアイ人という感じでフレンドリーですね。

次回について

今回は最近感じたパラグアイと日本の違いをお伝えします。

Chao chao! nos vemos!