

アジア夏紀行

台湾式、暑い夏の楽しみ方



ふわふわのかき氷にゴロゴロとマンゴーの実が入ったマンゴーかき氷。見た目ほど甘くないのでペロリといただけちゃいます。

長い夏を乗り切る秘策は

「日光を避け、冷やさない」

「二年の半分が夏」の地・台湾

台湾の夏は5月～10月の終わり頃まで、つまり、一年のほぼ半分が夏！台湾の人々は長い夏をどう乗り切っているのでしょうか？

台湾の人々の夏の活動時間はもっぱら早朝と夜です。長い夏を乗り切るには適度な運動は不可欠！というわけで、早朝の公園では太極拳をするお年寄り、ヨガやヒップホップなどをして若い人たちの姿をよく見かけます。

夜は老若男女がこぞって「夜市」に出かけます。夜市はお祭りの夜店街のよう

なもので、台湾では一年中、毎日開かれています。屋台だけでなく、洋服や雑貨店なども盛りだくさん。外食もショッピングもデートも全部ここで満喫できるのです。

また、家にも暑さを避ける工夫が見られます。台湾の家は直射日光が当たらない設計になっていて、ベランダにも屋根があり、周りは鉄格子や木柵で囲われ、日差しが入りません。そのため、布団が干せないのが難点…。ちなみに台湾では日当りの悪い家の方が涼しく人気なので、お値段も高いんですよ。

そして室内では除湿&通風で涼をとります。どの家も窓を開け、除湿器を一

家に何台もおいて体温を下げています。除湿はカビの繁殖を抑えるので「石二鳥。ちなみに「冷えは万病のもと」とされる台湾では、デパートやレストラン以外は、冷房は控えめ。電車やバスも適度な温度が保たれているので、冷え性の私は助かっています。

また、医食同源の台湾では食べ物にも工夫が。暑い日はかき氷が人気ですが、体が冷えすぎないように夏バテに良いとされる豆類を甘く煮たものをかけたリ、ビタミンたっぷりのフルーツを入れたりして、バランスを取るようになっています。

このように、健康的に過ごすことこそが、長い夏を乗り切る秘策なんです。

Taipei

