フィリピンRepublic of the Philippines（英語）

**[フィリピンの国旗](http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%95%E3%82%A1%E3%82%A4%E3%83%AB:Flag_of_the_Philippines.svg)**(国旗)　　**[](http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%95%E3%82%A1%E3%82%A4%E3%83%AB:Coat_of_Arms_of_the_Philippines.svg)**(国章)

～基礎データ～

・公用語 フィリピノ語（国語）、英語

・首都 マニラ

・最大の都市 ケソン

・面積

総計 299,404km2（70位）

水面積率 0.61%

・人口

総計（2010年） 94,013,200人（12位）

人口密度 306.6人/km2

・通貨　フィリピン・ペソ（PHP）

・宗教　ローマカトリック信者が80％以上

～概要～

フィリピン共和国（フィリピンきょうわこく）、通称フィリピンは、東南アジアに位置する共和制国家。島国であり、フィリピン海を挟んで日本、ルソン海峡を挟んで台湾、スールー海を挟んでマレーシア、セレベス海を挟んでインドネシア、南シナ海を挟んでベトナムと対する。フィリピンの東にはフィリピン海、西には南シナ海、南にはセレベス海が広がる。首都はマニラ。国名は16世紀のスペイン皇太子フェリペにちなんでいる。

～タブー～

・歩きタバコ禁止

・トイレでは、使用した紙は便器に一緒に流してはいけない

・家族の悪口は厳禁！(フィリピンは家族や身内をたいせつにするため)

・頭をたたくこと

～農業～

フィリピンは他の東南アジア新興国と同様に基本的には農業国であり、全人口の約40パーセントが第一次産業に従事している。亜熱帯に属することから多種多様な作物を作ることが可能で、サトウキビやココナッツ、コプラ、マニラ麻、タバコ、バナナなどの生産が盛んである。

主食用には米、トウモロコシを産し、特に米の生産が多く、毎年約1500万トンもの米を産出する世界第8位の米生産国であるが、その自給率は低く、大量の米を輸入している。特に米に至っては世界最大の米輸入国であり、アジア有数の農業国でありながら、大量の食糧を輸入するというジレンマ状態に陥っている。そのことが、フィリピンの社会問題となっている。

漁業は全国で幅広く行われるが、自給用の小規模なものが多い。豊富な森林を有しているため、林業は盛んであり、マホガニー、ラワン材なども重要な輸出品の一つである。

～観光～

セブ島やボラカイ島などリゾートを中心とした観光業が重要な産業となっており、より観光客や工業投資を誘致するため、観光地の州政府はインフラ整備に余念がない。またカジノも多くの観光客を惹き付ける魅力の一つなっている。特にセブ島は韓国人が英語留学で訪れる定番の場所となっている。

～スポーツ～

フィリピン武術（エスクリマまたはカリと呼ばれる）がフィリピンの国技である。バスケットボール、ボクシング、ビリヤード、バドミントンなどが人気を集めている。

特にバスケットボールはアジアで初めてのプロリーグでありNBAに次ぐ歴史を持つフィリピンプロバスケットボールリーグ（PBA）を立ち上げ、国民的人気を誇る。また、世界選手権でのフィリピン代表は1954年にアジア最高位の3位の記録がある。

ボクシングやビリヤードは世界チャンピオンを多く輩出している。「アジアの怪物」と呼ばれているボクサーマニー・パッキャオや、ビリヤードのエフレン・レイズなどはその世界では伝説的である。パッキャオの世界的活躍は彼を祖国の英雄へと押し上げ、後に続くフィリピン人ボクサーの米国での成功や世界的評価の急上昇という好循環を齎している。

その他、チアリーディング、バドミントン、バレーボール、ソフトボール、ゴルフ、テニスなども人気がある。空手、テコンドーなども行われており、ボクシングを含めて格闘技が盛んである。気候的理由から、屋外スポーツはあまり人気がない。

～有名人～

[](http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%95%E3%82%A1%E3%82%A4%E3%83%AB:Manny_Pacquiao_in_Siliman.jpg)・マニー・パッキャオ

マニー・パッキャオ（Manny Pacquiao、1978年12月17日 - ）は、フィリピンのプロボクサー、政治家。男性。本名エマヌエル・ダピドゥラン・パッキャオ (Emmanuel Dapidran Pacquiao)母国フィリピンでは絶対的な英雄であり、貧しく治安も悪い祖国を改善するために昔から政界を視野に入れた活動を積極的に行っており、2度目の出馬となった2010年の下院選挙では有力候補を抑えて当選し、プロボクサーと国会議員の二束の草鞋を履きながら活躍している。

～フィリピン料理～

■ アドボ ADOBO

アドボ:鶏、豚両方の肉からうまみが出ています

肉を甘辛く煮た料理です。

肉は鶏肉、豚肉の両方、または一方を使用し、醤油、酢、ニンニク、胡椒などで漬け込みます。肉を取り出して焼いたあと漬け汁に戻し、柔らかくなるまで煮込みます。

肉は酢漬けにしたことで非常に柔らかくなっており、また、複数の調味料の味が溶け合って奥深い味になっています。

アドボは酢漬けというスペインから伝わった料理方法です。もともとは醤油を使わなかったのですが、日本の食文化の影響で醤油を使うようになり、今日のような料理となりました。

■ シニガン（酸味スープ） SINIGANG

シニガン・ナ・イスダ:魚のシニガンです。

魚介類または肉を具とした酸味のきいたスープです。酸味のもとはタマリンド。

シニガンや後述のカレカレ、ティノーラなどのスープ料理、汁気の多い料理は、ご飯に混ぜて食べるのがフィリピン流。まずは汁をすくってご飯にかけ、そこに具をとってよく混ぜてから食べます。

■ カレカレ（ピーナッツソース煮） KARE KARE

 カレカレ:右上にあるのはアミのバゴオン。

肉と野菜をピーナッツソースで煮込んだ料理。マイルドな味わい。

カレカレには一般的にオックステール（牛の尾）が使われますが、豚のほほ肉、鶏肉、野菜だけのものもあります。

アミのバゴーン（塩辛）を加えていただくのがおいしいです。

名前や見た目はカレーにそっくりですが、辛くないし味も異なります。

ティノーラ（チキンスープ） TINOLA

ティノーラ・スペシャル:地鶏と青パパイヤで作ったティノーラ。

鶏肉を煮込んだスープ。

ニンニク、たまねぎを油で炒め、香りが出てきたら鶏肉を入れてさらに炒めます。そこに水、塩を投入して柔らかくなるまで煮込み、仕上げにホースラディッシュなどの野菜を入れて再び煮込んで完成です。

地鶏と青パパイヤの入ったティノーラは特に美味。私の任地では「ティノーラ・スペシャル」と呼ばれています。

フィリピン人が「このティノーラは地鶏を使っているのか？」と聞くくらい、地鶏を使ったティノーラはうまいのです。