

初めまして！

広島大学総合科学部、総合科学科3年の多留見実です。現在、インドのピラ科学技術大学（BITS Pilani）にセメスター留学をしています。

こちらの記事では、ファクトシートだけでは分からない、リアルな情報をお伝えしたいと思います。今回は、皆さんが特に気になっているであろう「お食事情」についてお話しします！

キャンパス内の食堂事情

こちらのキャンパスにはいくつかの食堂があり、基本的にはベジタリアン向けのメニューが中心です。

インドでは菜食主義を実践している人が多く、食堂でも肉を使わない料理が一般的に提供されています。

インド料理といえばカレーが真っ先に思い浮かぶのではないのでしょうか。

こちらの食堂ではカレーだけでなく、インド各地の料理が楽しめるため、毎日違う味を味わえるのが魅力的です！



とある日のお昼ご飯



私が好きな南インド料理のドーサ

不定期ですが、大体1～2週間に一度、ノンベジメニューとして鶏肉カレーが提供されることもあります。

やはりインド料理は基本的にスパイスが多めで、初めは胃腸が燃えていましたが、今ではすっかり慣れて楽しんでいます！

バリエーション豊富な食事

キャンパス内には食堂以外にもさまざまなレストランや屋台があり、インド料理だけでなくピザやパスタ、さらには中国料理なども提供されています。

これらのお店では、気軽に他の料理を楽しむことができるため、インド料理以外やノンベジタリアン料理を食べたくなった時にもおすすめです！



映えること間違えなしのベジタリアン対応ピザ

このような料理でもベジタリアン対応になっていたり、インド風のアレンジがされていたりと日本との違いも面白いところです。

食べ方について

こちらの食堂やレストランには、お箸は置かれていないため「手で食べる」体験をすることができます！

初めは手で食べるのが難しく感じるかもしれませんが、慣れてくると意外と楽しいです。もちろん、スプーンは用意されているので、手で食べるのに抵抗がある方でも安心して食事を楽しむことができます。

お食事情まとめ

インドの食文化に触れながら現地の学生たちと一緒に食事をするのができるのも、この留学の大きな魅力です。

食事を通じて交流が深まり、現地の文化をより身近に感じられるのは、貴重な体験だと感じています。

インドの食文化に触れながら
現地の学生たちと一緒に食事をすることができるのも、
この留学の大きな魅力です。

食事を通じて交流が深まり、現地の文化をより身近に感じられるのは
貴重な体験だと感じています。

【インドでの食事についてよくある質問】

Q. カレーが大好きなのですが、カレーを毎日3食食べることはできますか？

A. できます！

キャンパスの食堂ではほぼ毎食カレーが提供されます。カレーがないときは、
キャンパス内の屋台でカレーを買うこともできるので、週に21回のカレーライフを実現できます！
インドのカレーはバリエーションが豊富なので、毎食カレーでも飽きずに楽しめますよ。

Q. ボディビルダーです。タンパク質は足りていますか？

A. プロテイン持参をおすすめします。

ベジタリアン食でも豆のカレーなどからタンパク質を摂ることはできますが、
ボディビルダーの方には少し物足りないかもしれません。

私も豆やレンズ豆を積極的に食べて、タンパク質摂取に努めています。