

UGANDA report ~vol. 3~

こんにちは！

すいません、諸事情により7月のレポートが抜けてしまいました。

今年の日本の夏は大変な暑さだったみたいですね。こっちは乾季と雨季という変化しかないので特にそこまで大きな気温の変化がなく、過ごしやすい日々を過ごしています。

今回は、ウガンダの食事について紹介しようと思います。

ウガンダの食事って？

《家庭料理・レストラン》

家庭料理もレストランでもメニューはあまり変わらない。基本的に1枚の皿に主食を盛り、それに肉や魚を煮込んだスープが付くというスタイル。日本とは違いおかずのバリエーションが少なく、主食は下の3種類の中から好きなものを選ぶ(複数可)。スープは牛肉・ヤギ肉・鶏肉・魚・豆から選ぶが、スープの味付けはすべて一緒。値段は1食130~300円。おかずの数によって値段が上がる。

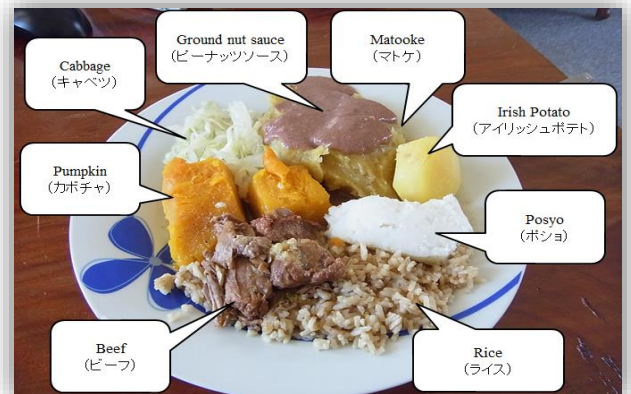
ポシヨ・・・白トウモロコシの粉末に塩を加え、お湯と一緒に鍋でかき混ぜて作る。一番ポピュラーな主食。弾力のないおもちのような食感。ポシヨ自体にあまり味がないためスープにつけて食べる。

マトケ・・・皮が緑で甘くない調理用バナナを、皮を剥いて、蒸して、潰して作る。マッシュポテトのような食感で、マトケ自体にもあまり味がないためこれもスープにつけて食べる。

ライス・・・長細い形の米もあるが、意外と日本の米に似たものも全国的に流通している。ただ、米を洗ってから炊くという習慣がないため、食べると少し臭みが残っている。

《ポークジョイント》

豚肉屋さんで買ったお肉を、その場でこま切れにしてくれて、その場で焼いたり揚げたりしてくれる場所のことを通称「ポークジョイント」。トマト・玉ねぎ・キャベツが付いて1kg約300円。いい店だとアボガドもつけてくれるところも。



《ファストフード》

ロレックス (ロールエッグス)・・・

たまご、キャベツ、玉ねぎ、トマトを混ぜて平たく焼いたものをインド発祥のチャパティで巻く。

本名は ROLL EGGS だが、それが言いやすいように変化し、Rolex となった。1つ50円。

ボリューム感があって、疲れていてご飯を作りたくない時はこれだけで夜ご飯を済ませることも。



《おやつ》

サモサ・・・豆、野菜、肉などを春巻きのように包んで揚げたもの。1個7～10円

マンダジ・・・小さい揚げパン。1個7～10円

ゴンジャ・・・焼きバナナ。本当にただ焼いただけのバナナ。それでも十分甘い！3本で20円



☆ウガンダの驚きの食事情☆

“食事が優先！！”

→ウガンダの学校では 10:00～10:30 にブレイクティータイム (サモサやマンダジなどのおかしとミルクティー)、13:00～14:00 にランチ。ただ、アフリカだから時間通りにティーやランチが運ばれてくることはなく・・・。そうなるに削られるのは、**授業の時間！！**

「なんでもう授業の時間なのにいかないの？」って聞いても「ランチが遅れたからしょうがないよ。」っていう一言。

先生たちにとって、日々の職員室での他愛もない会話がなにより大事！授業の時間が削られることは改善しなきゃいけないけど、同僚とのコミュニケーションを大事にする文化は大事なのかなぁと思うことも。

“食糧自給率の高さ！！”

→ウガンダはアフリカの中でも緑豊かで過ごしやすい国！だから、作物もよく育つ！

穀物自給率で比較してみると、日本の28%に対してウガンダはなんと**95%！！**

実際、街のマーケットにはたくさんの種類の米や豆で溢れかえっている。むかし紛争地域だった北部地方では今でも他国の食糧支援を受けているものの、それ以外の地域では、現地人が食糧に困っているというような印象をあまり受けることがない。

今回もざっくりとウガンダの「食」について紹介させていただきました。

次回はウガンダの「住」を紹介しようと思います。それでは、また！ Awanyunos bobo！

JICA ホームページ <http://www.jica.go.jp/>

ご意見ご感想・リクエスト kanemoto1214tomohiro@yahoo.co.jp