

食を通じて他者を理解する～タンザニアと日本の食文化交流～

実践場所	神奈川県	川崎高等学校	実践者	大谷 彩美
対象	高校3年生		時間数	4時間
担当教科	家庭科	実践教科	フードデザイン	
ねらい	他国の食を実際に作り、味わうことを通して、食文化への興味関心の醸成、味覚の多様性を知る中で、自らの価値基準の「ものさし」がすべて当たり前ではないことを知り、他者を受け入れ、価値を認め合う姿勢を育む			
実践内容	回	プログラム		備考
	1	アフリカ人に紹介したい日本料理は？ アフリカの基本情報・印象について質問(アフリカの国名あて・食生活の印象など) 「アフリカ人に紹介したい日本食」について		・ワークシート
	2	アフリカ人についての理解と食に関するイメージ収集 ～アフリカ人の大切にしていることは？日本食のうち、何を好んだ？～ アフリカに実際に行って収集してきた情報をもとにワークを行った。 □タンザニアについての理解(ワークシート) ・地図上の理解(人口など日本との比較) □写真を見てタンザニアについて考える ・タンザニアの食生活に関して、写真を見ながら疑問点、日本との違い、課題になりそうなところを書き出す ・グループに分かれ写真(テーマごとに配布)を見て気がついたことをふせんに書く ・追加資料を加えて、それも見て更に気がついたことを深めていく ・タンザニアの食に関して「疑問に思ったこと」「日本と異なるところ」「課題になりそうなこと」をまとめさせる □タンザニア人に日本食(おにぎり・みそ汁など)をふるまった結果、好評だったものと不評だったものを予測させ、その理由と共に書かせる(ワークシート使用)		・ワークシート ・タンザニアの写真 ・ふせん
	3	実際にタンザニア料理を作ってみよう！ 現地で調達してきたレシピなどを参考に実際にアフリカ料理を作る メニューは、「日本にもある身近な食材が多く取り入れられているもの(味が想像できそうな(食べやすいと思われるもの)」「日本では想像しにくい調理法・食材の組み合わせ(ココナッツミルクと米の組み合わせなど)」「調理法が高校生でも時間内にできる難易度であること」に留意した。		・VTR ・ワークシート ・料理レシピ(メニュー/MCHUZI WA KUKU(チキンとトマトの煮込み)/MCHICHA(小松菜のココナッツミルク煮)/MUSHIKAKI(カレー風味焼き鳥)/WALI WA NAJI(ココナッツミルクご飯)/KACHUMBARI(野菜サラダ)/CHAI YA MAZIWA(ミルクティ) ※UGARI(タンザニアの主食。)も味見してもらう
		試食をしながら、前時で予想した内容の答え合わせ(VTR使用)・まとめ		
成果	味覚を通して、他者理解・世界との違いについて、体感させられることができた。自らが他者を自分だけの「ものさし」で見ていることを実感し、その未熟さ・理解不十分さを、五感に訴えかけることができたと思う。教員自らも実際に出向いたことで想像も出来ない結果を得ることができた。			
課題	食を通して他文化を理解するというのは異文化コミュニケーションとしては実践もしやすく、生徒たちも楽しんでくれる内容である。今回のように、それを国際理解という目的で相互に食文化を味わうというアプローチは、自国の理解にもつながり、非常によい手法だったと思う。			
備考	今回の授業の中で最もよかったのは、「他国の味になじめない自分、そして日本食も世界中の人に好まれるわけではない」という瞬間をとらえられたことだった。授業を行った生徒たちには少なからず「知らないことを知る」喜びを伝えられたと思う。この手法で他国での展開(「カレー」をテーマになど)も考えたい。			

[授業実践の詳細]

1 時限目「アフリカ人に紹介したい日本料理は？」

1 子どもの活動の流れ

- ① アフリカで知っている国々や食生活の印象について答える。
- ② タンザニア人に紹介したい食事（日本食）を考える。その際、なぜその食事なのか理由と共に書きだす。

2 子どもの活動の成果・反応

- ◇ アフリカ大陸に親近感を持ってもらおうと国名をあてを行った。アフリカの国名をできるだけ出してみることから始めたが、タンザニアはもちろんのこと、そもそもアフリカの位置する場所や、大陸の名前なども把握できていないのが現状だった。中には「フィリピン」「南アメリカ」など違うエリアの国名や、国名でないものなど、アフリカがまったく身近な存在でないことが明らかな回答も見受けられた。
- ◇ 食事の方法は「床で食べる」「手で食べる」など、発展途上国という印象を持つ言葉がならび、こちらも「アフリカ＝貧困、貧しい」という印象なのかそれだけで答えを述べる様子が見受けられた。
- ◇ 日本食として紹介したいものは自らの好みの食事を書く生徒と、日本の和食の紹介をしたいという生徒にわかれた。

この時限のねらい

- ・アフリカについての興味関心を持つ。
- ・タンザニア人に紹介したい日本食を理由と共に考えることを通し、日本食の良さとは何かについて考える。

3 使用した教材

<教材1>補助プリント

フードデザインプリント 12

ID: _____ 氏名: _____

第5章 料理様式とテーブルコーディネート～世界の料理を知らう

●●今日の目標●●

- ・それぞれの調理の特徴や献立構成を理解する
- ・食器の種類や特徴、盛り付け方など、料理に応じた適切な選択ができる
- ・他国の料理と比較することで日本の食文化についての興味関心を広げる
- ・調理実習に際しての事前準備を把握し、当日に向けての心構えができる。

すでに申し上げた方もありますが・・・
アフリカ大陸タンザニアに行って参りました・・・

・10日開「新編海外研修報告」というもので、アフリカのタンザニア連合共和国に行って参りました

今回は「タンザニア料理」を学習として行います。料理を通して、タンザニアを知り、タンザニアを通して日本の食生活について考えてほしいと思っています。

★タンザニアについて

タンザニア：タンザニア連合共和国 (United Republic of Tanzania)



- 1.面積94.5万平方キロメートル(日本の約2.5倍)
- 2.人口4,622万人
- 3.首都ドドマ(法律上の首都、人口約135万人)
- 4.事実上の首都機能を有し、経済面でも中心なのはダルエスサラーム(人口約285万人)
- 4.民族スワヒリ族、マコンダ族、チャガ族、ハヤ族等(約130)
- 5.言語スワヒリ語(国語)、英語(公用語)
- 6.宗教イスラム教(約40%)、キリスト教(約40%)、土著宗教(約20%)

★スワヒリ語	
Jambo. (ジャムボ) こんにちは	Kurusi. (キズーリ) おいしい
Azante. (アザンテ) ありがとう	Mimi ni Mijapani.
Kwaheri. (クワヘリ) さようなら	(ミミ ニ ム ジャパニ) 私は日本人です。
Hujambo. (フジャンボ) あなたは元気ですか?	Jana lang ni OO. (シナランダニOO) 私の名前はOOです
Sijambo. (シジャンボ) 私は元気です。	

1 子どもの活動の流れ

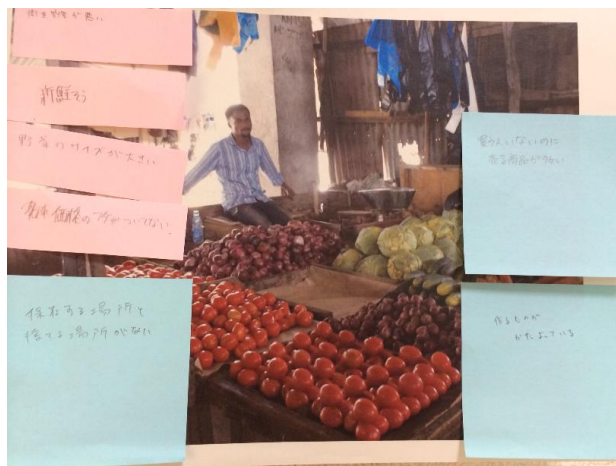
- ① グループに分かれ、テーマごとに分けた写真を見ながらタンザニアの食生活に関して、疑問点、日本との違い、課題になりそうなところをふせんに書き出す。
- ② 写真にひとつおりのふせんが貼れたところで、教員が得た印象をまとめたメモを配布、教員が現地で感じた印象を読み追加で課題となりそうなことを違う色のふせんに書く。
- ③ ①②の活動を通し、タンザニアの食に関して「疑問に思ったこと」「日本と異なるところ」「課題になりそうなこと」をまとめる。
- ④ ワークシートに村の中学生の大切にしていることや食習慣など、タンザニア人がどんな人なのか、どんな暮らしをしているのかを想像したものを記入する。
- ⑤ 実際に日本食（おにぎり・みそ汁など）を食べてもらったときにどの料理が好評（不評）であったかを理由と共に予測する。
- ⑥ 調理実習のレシピを見て、作り方の予習と、役割分担を決める。

この時限のねらい

タンザニアについての写真や問いかけを通して国のイメージをより膨らませ、タンザニアと日本の食生活と比較していく中で違いや課題になりそうなことを考える。

2 子どもの活動の成果・反応

◇「写真での気づき」をふせんに貼る作業では、最初写真がもつ意味を伝えず「日本と異なるところ」「食生活で気が付いたこと」を考えてもらった。簡易な包装に気付く生徒もいれば、衛生面をとらえる生徒、都心の設備の充実度合いに感心をする生徒などもいた。しかし、写真だけでは見たことのないものも多く、想像自体ができず、見た目の印象だけにとどまってしまうたり、「何を書けばいいのかわからない」と戸惑う生徒もいた。教員が得た印象をまとめたカードを提示すると写真の意味が把握でき、ふせんの中身も充実してきた。

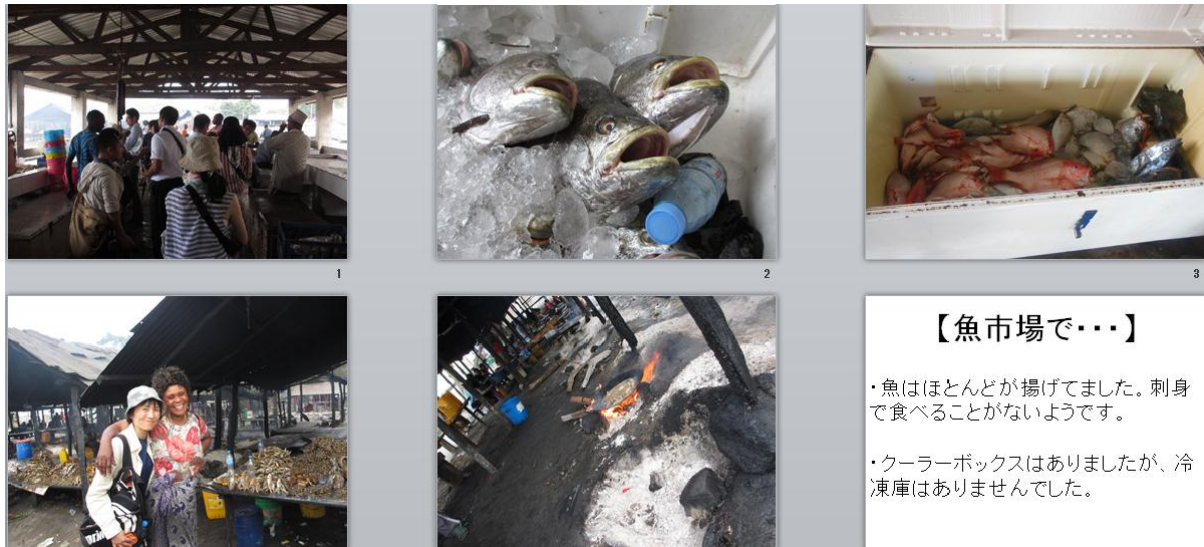


◇ 実際に食してもらった日本食の好みの予測については好むものとして「みそ汁」「鮭のおにぎり」をあげた生徒が多く、不評なのは「梅干しのおにぎり」との回答がほとんどだった。理由は「梅干しはすっぱいから嫌いなのではないかな」という答えであった。この反応は、自分たちにも好みが見られるようなもの（梅干し）は、タンザニアの人にも好まないのではないかな、といった理由のようだった。

◇料理レシピを配布しての調理実習の事前学習では、食材の組み合わせに最も驚いていた。ココナツミルクを使用して炊くご飯などがその例だが、米もココナツミルクも食したことはあってもそれを一緒に食べる経験はしていないためだと思われる。調理法を見ても想像できない味に驚き、「食べたくない」など嫌な印象を持つ生徒も少なくなかった。

3 使用した教材

<教材2> 気づきを与える写真と、キーワードの用紙



【魚市場で・・・】

- ・魚はほとんどが揚げてました。刺身で食べるのがないようです。
- ・クーラーボックスはありましたが、冷凍庫はありませんでした。

<教材3> ワークシート

やってみよう! 写真をみて考えをまとめてみよう!

タンザニアの食に関する写真をいくつかまとめてみました。グループにわかれて、考えをまとめてみよう。

～やり方～

- ①各グループに数枚の写真を配ります。それを見て気がついたことをみんなに書いてはってください
- ②少ししたら更に資料を加えて配ります。それも見て気がついたことを書いてみてください
- ③タンザニアの食に関して「疑問に思ったこと」「日本と異なること」「課題になりそうなこと」を下に書きだしてください

★タンザニア人意識調査～ムグラシ中学校1年生 55人・マセコ村の村人たちに聞きました～

①中学生 55人に聞きました

・「日本の印象は？」と聞きました。中学生はどのように答えたと思いますか？

・「あなたにとって一番大切なものは何ですか？」と聞きました。何と答える人が多かったと思いますか？また、あなたの「一番大切なもの」も書いてください。

タンザニア人の一番大切なもの	あなたの一番大切なもの
----------------	-------------

・食習慣チェック★

中学生に「昨日は何を食べましたか？何回食べましたか？」という質問をしました。

食事の回数と食べているものはどんなものが多かったかと思いませんか？予想してみてください。

・食事の回数 () 回

・食べているもの

②マセコ村の村人に聞きました

・日本食の代価額を召し上がっていたらこうと、以下のメニューを用意し、タンザニアの村人に食べていただきました。

①おにぎり (鮭) ②おにぎり (梅) ③みそ汁 (わかめ) ④乾燥梅 ⑤都こんぼ

彼らには好評なもの和不評なものがありました。それはいったい何でしょうか？理由と共に考えてみてください。

<p>好評だったもの</p> <p>理由</p>	<p>不評だったもの</p> <p>理由</p>
--------------------------	--------------------------

3

時限目「実際にタンザニア料理を作ってみよう！」

1 子どもの活動の流れ

- ① タンザニア料理を作る
- ② 作った料理を味・食感などを考えながら試食する
- ③ タンザニア人が日本食を試食している様子をビデオで見る
- ④ 「おいしさ」には日本とタンザニアで違いがあることを知る
- ⑤ 食を通し、互いの食文化の違いを知る中で、互いの価値観の違いを認め合う大切さを認識させる。
- ⑥ タンザニアの食事を食べてみて、感じたこと、自らの食生活と比較してみて何を感じたか、今後の食生活をどのようにしていきたいと思ったかをまとめる。

この時限のねらい

タンザニア料理を実際に作成し、試食することで、タンザニアの食文化に触れる。互いの食文化の違いを通し、互いの「おいしさ」の違いを知る中で、偏見を取り除き、互いの価値観を受け入れる心を育む。

2 子どもの活動の成果・反応

- ◇ 事前学習で予習していたため、通常の調理実習と大差なく悩まずに取り組んでいた。ただ、実際に材料を目の前にして改めて、日本では考えにくい材料の組み合わせに驚き、食することに苦手意識を持ってしまう生徒もいた。
- ◇ 出来上がった料理をみて、試食に生徒たちは最初期待していた。しかし、実際に食べてみると味については賛否両論で、「おいしくない」という感想をもつ生徒もいた。
- ◇ 解答ビデオを見るまでは「日本食はおいしい、タンザニアの料理はおいしくない」という反応を示していた。しかし、ビデオの中で、好まれると予想した日本食「おにぎり 鮭」をタンザニア人が好んでいなかったことには驚いていた。自分らの味覚と似ているところ異なるところに気づき、驚き、意外性を感じていた。
- ◇ 映像の中でみる日本食を好まないタンザニア人を見ることでお互いの価値観があること、他者を受け入れることの大切さを感じとってくれたものと考えている。

すごく偏食だと思った。美味しそうだった。食べておいしい。(タイムのやつ)
 家庭料の勉強はもうちょっとはうがいいと思った。
 衛生面ももう少し良くなったらいいと思った。
 日本食が好評なのは嬉しかった。

ますます海外について興味が増えました。文化の違い、
 すごい面白いな〜って思いました。私も真近で文化の違いを
 見てみたいですね。日本のことを伝えることが出来るし、あつのことにも
 みることもできるので海外へ行くことはいいな〜って思いました。
 だから私もそういう経験をしてみたいです。味と見た目も違うし、
 食事のしかたも違うから おもしろかった！なんか世界、すごい
 と思った！

3 使用した教材

<教材 4>

調理実習レシピ※一部、現地で調達したレシピ(英文)をそのまま使用。

フードデザインプリント 13

ID: _____ 氏名: _____

フードデザイン 調理実習5

■提出プリントについて・・・授業中の大切な評価にしますので必ず提出のこと
★提出物の評価は以下を観点でおこないます

- 栄養所要量の計算ができていますか
- 栄養計算の結果が正しいか
- レシピが正しく記入ができていますか
- 配膳手順など記入もれがないか
- 期日までに提出できたか

第5回 調理実習 世界の料理 ～タンザニア料理を作ってみよう～

①MCHUZI WA KUKU (ムチュジ・ワ・クク) ②MCHICHA (ムチチャ)
③MUSHIKAKI (ムシカキ) ④WALI WA NAJI (ワリ・ワ・ナジ)
⑤KACHUMBARI (カチュンバリ) ⑥CHAI YA MAZIWA (チャイ・ヤ・マズィワ)
⑦UGARI (ウガリ) / CHAPATI (チャパティ) ←いずれかひとつ

・今回は、60分で実習、残り30分でワークとなります。
・料理自体はそれほど難しくありませんが、わからないところはインターネットなどで調べておくこと。一部のレシピは英文でお渡ししますので訳で資料に記入すること。
・プリントの提出は、当日とします。レシピ、栄養計算はしてきてください。

～タンザニアクッキング～ ※すべて4人分です

①MCHUZI WA KUKU (ムチュジ・ワ・クク) ※別紙資料参照

材料	作り方
・鶏肉(骨付きぶつ切り肉) 400g	①玉ねぎ・にんにくはみじん切りに、じゃがいも・にんじんは乱切りにする。 ②油をひいた鍋に玉ねぎを入れ、茶色になるくらいまでよく炒め、スパイスを入れる。 ③にんにくを入れて少し炒めた後、にんじん・じゃがいもを入れ、炒める。 ④ホールトマトを加え、さらに炒める。 ⑤肉、水、塩を加え、肉が通るまで煮る。 ⑥味を見ながら塩、スパイス、水で調整する。 ⑦火が通ったら、ダニアの葉を粗くみじん切りにしたものを加え、さらに5分ほど煮る。
・玉ねぎ 1個	
・じゃがいも 2個	
・にんじん 1個	
・ホールトマト缶 400ml	
・にんにく 2片	
・塩 適量	
・スパイス 適量 (こしょう、クローブなど)	
・食用油 大さじ2	
・ダニア 適量 (コリアンダーの葉、香菜)	

②MCHICHA (ムチチャ) ※別紙資料参照

③MUSHIKAKI (ムシカキ)

材料	作り方
・鶏肉 1kg	①肉を、四角(1.5cmくらい)に切る。 ②レモンをしぼる。ショウガおろす。 ③ポウルに、全部の材料を入れて、よく混ぜる。 ④90分くらいおいて、味をなじませる。 ⑤食卓に、肉を5～6つくらいさす。 ※指のほうをささないように注意! ⑥炭焼きグリルで、こがさないように焼く。
・サラダ油 大さじ3	
・カレー粉 大さじ1	
・塩(あれば岩塩) 大さじ1/2	
・レモン 1個分	
・ショウガ 1片	

④WALI WA NAJI (ワリ・ワ・ナジ)

材料	作り方
・米 320g	①米は研ぎ、吸水させておく ②ココナッツミルクと塩を少々加える ③炊飯器がまに入れ、普通に炊く ④炊き上がったら10分むらしてかき混ぜる
・ココナッツミルク 100ml	
・水 を合わせて 480ml にする	
・塩 適量	

⑤KACHUMBARI (カチュンバリ)

材料	作り方
・キャベツ 1/2個	①タマネギはスライスして塩でもみ、水にさらす。 ②キャベツ、ピーマン、ニンジン(はせん切りに、トマトは半分は切ってスライスする。 ③青トウガラシの種をとって輪切りにする。ないときは、粉唐辛子でもよい。 ④タマネギをふきんでしぼり、ポウルに他の野菜と共に入れ、塩をふって、手でしんなりするまでもむ。 ⑤レモン汁と油を適量かけて、さらに混ぜ、味をみながら必要に応じて塩を入れて調整する。
・ニンジン 1本	
・タマネギ 1個	
・ピーマン 1個	
・トマト 1個	
・レモン 半個(またはライム1個)	
・塩・サラダ油 適量	
・青トウガラシ(または粉唐辛子) 適量	

⑥CHAI YA MAZIWA (チャイ・ヤ・マズィワ)

材料	作り方
・紅茶の葉 大さじ2杯	①なべにお湯をわかし、沸騰したら、紅茶の葉とミルクを入れる。 ②沸騰直前に火を止める。 ③飲む前に好みで砂糖を加える
・水 800cc	
・ミルク 600cc	
・砂糖 適量	


⑦UGARI (ウガリ) 1チームだけチャレンジしてもらいます。 ※別紙資料参照

すべてが出来上がったら、平らな裏に④を盛り、①～③を同じ皿に影りよく盛り付けてください。⑥はティーカップに⑦は一つのお皿に盛ります。

**COCONUT MILKED SPINACH
(MBOGA YA MCHICHA YA NAZI)**

Ingredients

- 1) 1 Bunch Spinach
- 2) 1 Ltr Coconut milk
- 3) Onions (Optional)
- 4) Tomatoes (optional)
- 5) Some Garlic
- 6) Some Salt



A) First, wash the bunch of spinach, then pick the leaves and put them in aluminium pot. Put some water in it and heat until the leaves are softened.

B) Then pour out the remaining water completely or press the leaves gently to make them water-free.

C) Now put the boiled spinach in the pot, pour the coconut milk, some salt, cut the onion and tomatoes into slices and put them in the pot pound the garlic and add it in the mixture for extra flavour.

D) Then heat the mixture for about an hour. Stir it lightly several times for the spices to mix thoroughly. Leave it until most of the coconut milk has evaporated. The Coconut milked spinach is ready. Spinach can be prepared without coconut milk or without tomatoes.

To serve about 4 people

～メニュー～

- ・MCHUZI WA KUKU (ムチュジ・ワ・クク)
チキンとトマトの煮込み
- ・MCHICHA (ムチチャ)
小松菜のココナッツミルク煮
- ・MUSHIKAKI (ムシカキ)
カレー風味焼き鳥
- ・WALI WA NAJI (ワリ・ワ・ナジ)
ココナッツミルクご飯
- ・KACHUMBARI (カチュンバリ) 野菜サラダ
- ・CHAI YA MAZIWA (チャイ・ヤ・マズィワ)
ミルクティ

※試食用に上記メニューに加え、UGARI (ウガリ：トウモロコシの粉で作ったタンザニアの主食)を用意した。

※メニューについて

選定は以下のような点を考慮しています。

- ・日本にもある身近な食材が多く取り入れられている→味が想像できる(食べやすいと思える)
- ・日本では想像しにくい調理法・食材の組み合わせ→ココナッツミルクと米の組み合わせなど
- ・調理法が簡単で高校生でも授業時間内でできること

<教材5>タンザニアの映像:生活の様子と答え合わせ挿絵や脚注を加えることで、 着目してほしい点(手で食事をする習慣や、海岸の魚の揚げ物やの様子など)に短時間で目が行くよう編集した。(12分程度)



味覚は個人差あり。

あくまでも 今回の調査結果です★

■ 全体を通して

1 授業の様子



<写真1:ムシカキの調理の様子>



<写真2:ムチュジワ・クク調理の様子>



<写真3:ウガリ>



<写真4:完成盛り付け例>

2 参考文献・資料

- 1) Amir. A. Mohamed 『Zanzibar Tradetional Cookery』 ※タンザニアで購入
- 2) アフリカ理解プロジェクト著 『アフリカンキッチン』 2005年 明石書店
- 3) 各種 WEB サイト
africa りかい net : <http://africa-rikai.net/make/kitchen/>
e-food jp <http://e-food.jp/recipe/africa/mchicha/>
Africa 思い出部屋 : <http://www.etsumi.jp/africa/recipe/recipe.html>
- 4) レストラン マヤ (横浜市港北区大豆戸 60-11) ※ウガリなどの調理法など教授いただいた
- 5) カンガ (テーブルクロスとして使用。現地調達)
- 6) ウガリの粉(キャッサバ粉。現地調達)

以上