

Voilà! C'est la vie!

ボワラ
カメルーンからこんにちは
2022年10月 N°9 (neuf)
ビ
JICA 海外協力隊 2021 年度3次隊 小島由紀子

10月16日は「世界食料デー」。世界中のみんなで世界の食料問題を考える日です。日本ではこの10月を「世界食料デー月間」としています。ということで、今回はカメルーンの“ごはん”を紹介します！世界の食料危機…とも言われている今、カメルーンや日本の食事のことを知って、ごはんを食べることや食料について、ぜひ考えてみてくださいね。

安くて栄養たっぷり！おいしいごはん

カメルーンの食事は、日本人の口に合う味付けのものが多く感じます。どのおうちでも、一つ一つの料理に手間や時間をかけて作っていて、とてもおいしい！みなさんは、どの料理を食べてみたいですか？

カメルーンの食事 = 主食1つ + おかず1つ



★コメ 日本と同じように炊いて食べることもありますが、お米を粉にして、お湯と一緒に練って「クスクス・ドゥリ」(↓)にして食べることもあります。



★フランタン(食用バナナ) そのまま食べると甘くないバナナなので、調理して食べます。ゆでたフランタン(左)は、イモをゆでたような食感と味です。油で揚げたフランタン(右)はバナナの甘味が出てきておいしいです！



★マイエス(トウモロコシ) そのまま焼いて食べることもあります。でも多くの方は、トウモロコシを乾燥させて作ったトウモロコシ粉をお湯と一しょにたくさん練ってつくる「クスクス・マイエス」をよく食べます。ちょっとのトウモロコシ粉でたくさん作れて、おなかいっぱいになります！



★マニョックいも(キャッサバ) そのままゆでて食べる(左)こともありますが、乾燥させて粉にしてから、お湯と一緒に練ってつくる「クスクスマニョック」や、粉を練ってから葉っぱに巻いて蒸す「バトンマニョック」(右)もよく食べます。少しずっぱいけれど、おもちみたいな食感です！

し にっぽん しょくじ
ところで知っている？日本の食事…

ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」。和食は、日本人の伝統的な食文化です。

和食は、一汁三菜…つまり、**主食（ごはん） + 汁物 + おかず3つ** と言われています。

★カメルーンと日本の1回の食事を比べてみて、気付くことはありますか？

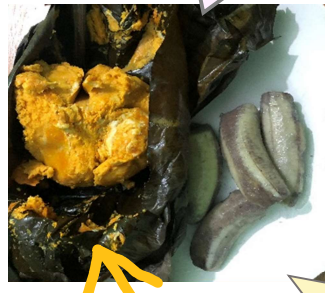
クスクス・マニョック
 +
 ソース・ドゥ・トマト



コメ + アリコー



ゆでたプランタン
 +
 コキ



クスクス・マイズ
 +
 サフー（果実）



★ソース・ドゥ・トマト
 トマトを油と水で煮込んだトマトスープみたいなもの。

おかず

主食におかずをつけて食べるようなメニューが多いよ！

★アリコー
 赤い豆を煮たもの。おコメにかけたり、パンにはさんだりして食べます。塩で味付けしています。

★コキ
 コキという豆を煮てつぶして、葉っぱに包んで蒸したものです。

★ソース・ドゥ・ゴンボ
 ゴンボ（オクラ）の葉っぱや実を、油と水で煮込んだスープみたいなもの。

★レギューム・ツテ
 レギュームと呼ばれる葉っぱをほかの野菜といっしょに油と水で煮たもの。



★ンドレ
 ンドレという苦い葉っぱを何回も洗ってから、油やほかの野菜、肉などと一緒に煮詰めたもの。

★ソース・ダラシード
 「カメルーンの味噌汁」。ピーナッツを砕いて油と水で煮込んだピーナッツスープ。ピーナッツのこくが出ていて、おいしい。

★ピスタッシュ（左） ★ビクンバ（右）
 ピスタッシュという野菜の種をつぶして魚などといっしょに練って蒸した「ピスタッシュ」や、マイズ（トウモロコシ粉）とピーナッツをつぶして練って葉っぱに包んで蒸した「ビクンバ」などもおかずとして食べます。ビクンバはほんのりあまい！





カメルーンでみーっけ!



この写真をじっくり見て考えてみよう! **なにを食べているかな?**



カメルーンのお友達のために、おにぎりを作ってもっていきました。カメルーンのお米と、日本から持ってきた海苔を使って作ったおにぎりです。**カメルーンのお米は、日本のお米よりもパラパラ**していて、おにぎりの形に握ることが、とても難しかったです。

カメルーンの人たちは、ふだん、お米を食べることもあります。だから喜んで食べてくれました。でも、この子たちは「海苔を見るのも食べるのも初めて」。海苔をはがして食べようとしていたので、「これは海そうだよ。いっしょに食べるんだよ。」と教えてあげました。とてもびっくりしていましたが、「おいしい!」と笑顔でたくさん食べてくれました。『おにぎり』という名前もすっかり覚えてくれて、ときどき「またおにぎりを食べたい!」と言ってくれます。

カメルーンのごはんはどれも、とてもおいしいです。私もカメルーンの料理を教えてもらいながら、カメルーンの人たちに、おいしい日本の料理も知ってもらいたいなと思っています。



おにぎりアクション! ~おにぎりで世界を変える~

おにぎりの写真を SNS に投稿すると、**アフリカやアジアの子どもたちに給食を5食分プレゼント**することができるという取組。おにぎりだったら「イラスト」「作ったもの」「食べているところ」なんでも OK だそうです。参加は無料! 期間は 10/6~11/6。**だれでもできる小さな協力!!**おうちの人と一緒に参加してみたいかですか?
★「おにぎりアクション」で検索してみよう!

