

マラウイの主食「シマ」

マラウイ人の主食は「シマ」です。トウモロコシの粉をのり状にした食べ物で、見た目はまさにマッシュポテト。これに肉や魚、野菜を付け合せていただきます。味はあまりありません。

シマは、マラウイだけでなく、ザンビアやモザンビークなど、南部アフリカで食べられています。こうした地域では、シマの原料であるトウモロコシは必要不可欠な穀物です。

シマと似た食べ物に「ウガリ」があります。シマとの違いは、ウガリのほうが外皮を多く含んでいること。クリーミーなシマに対して、ウガリはぼそぼそしているのが特徴です。



写真提供：吉倉 利英/JICA