

ZAMBIA FOOD RECIPE

シマと一緒に食べるおかずは、
野菜、肉、魚など色々ありますが、
基本的に味付けはトマトと塩のみ。

今回はシマを食べるときにはかかせない
葉野菜おかずのレシピも
一緒にご紹介します。

もちもちで美味しいNSHIMA(シマ)
出来立てアツアツを召し上がれ。

材料（約4人分）

【シマ】

- メイズ粉（とうもろこし粉）2½cup
- 水-----4cup

【王道おかず】

- 葉野菜-----2束
（大根葉、小松菜など）
- トマト-----2ヶ
- 塩-----大1



作り方

【シマ】

- 1) 分量の水を鍋に入れて沸かす
- 2) 水が沸いたらメイズ粉1½cupをゆっくりかき混ぜながら入れる
- 3) よく混ぜ、粉が完全に水に溶けたら再び沸騰するまで待ち、沸騰したら軽くかき混ぜる。
- 4) 蓋をして中火～強火で10分～20分放置する。
- 5) 残りのメイズ粉を少しずつ入れてはよくかき混ぜる、を粉がなくなるまで繰り返す。
- 6) もう一度蓋をして5分～10分放置する。完成。

【王道おかず】

- 1) 鍋に少量の水と細かく切った葉野菜を入れて火にかける。
- 2) トマトを細かく切って鍋に入れる。
- 3) 塩を入れ、葉野菜がクタクタになるまで火にかける。完成。

ZAMBIA FOOD CULTURE

【色々なシマ】
シマといっても、色々なシマがあります。
ここのお母さんが作るシマは柔らかくてお餅みたい。
ミレットというキビの粉を混ぜたシマ。
キャッサバ粉を混ぜたシマ。
味や食感も違えば、色々混ぜることで
栄養価を高めたり。工夫がたくさん。

大人数分のシマを作るのは
結構大変。柔らかくなるまで
かき混ぜるには腕の力が必要です。



農家さんと一緒に、働いて、食べる

農業グループのメンバーと朝から畑仕事の日。
お昼前になると、お母さんたちが集まって、
畑の横でご飯の準備が始まります。
今日のご飯は、シマと葉野菜と卵と揚げ魚。
大きなお皿によそい、何人かで一緒に食べます。

「よく働いたね～」と言いながら、
みんなで食べるご飯はより美味しい。
高カロリーでヘビーなシマですが、
頑張る農家さんたちを支えるパワーの源。

また一緒に食べられる日を願って。

ご飯の時間がもっと楽しくなる
魔法の言葉たち

Nafiwama sana!(とっても美味しい!)
Naikuta! (お腹いっぱい!)
Natotela sana! (ありがとう!)

