

Cameroon

【カメルーン】

写真・文＝桜木奈央子（フォトグラファー）

カフェ・アバカール

エデアでいちばん古いカフェ



カメルーン国内のみを流れる川では最長のサナガ川。エデアはこの川沿いにある



玄関口であるドウアラ国際空港から町の雑踏を抜け、しっとりとした熱帯雨林に挟まれた道を車で3時間ほど走ると、エデアに着く。カフェはこの町の中心部にある。

「1991年、創業資金およそ5万4000CFAフラン（日本円にして約1万1000円）でこの店を始めた」と、カフェの店主、アバカールは言う。「だいたい朝の6時ぐらいに店を開ける。午後2時ぐらいに一度店を閉めて、その

後また夕方6時から夜の10時ぐらいまで営業するんだ。メニューは昼も夜も同じだよ」

アバカールはイスラム教徒なので、彼の店ではお酒は出さない。定番メニューは、オムレツとバゲット、新鮮なアボカドたっぷりのサラダ、そしてオリジナルドリンクの「カフェ・アバカール」。牛肉と香味野菜、スパイスたっぷりのスープもある。最近ではセネガル料理も出すようになったという。

アバカールが毎朝、食材の買い出しをする町の市場



カフェの店主、アバカール。一人で始めた店を、今はスタッフや家族と切り盛りしている



壁の張り紙には、「店内ではお静かに」との注意書きが添えられていた

「昔は、この店でデートしてオムレツを食べるのがおしゃれだったんだよ。高校生のとき、ガールフレンドと一緒にこのオムレツを食べに来たなあ」と、客の一人が話してくれた。

「カフェ・アバカール」はエデアに初めてできたカフェだ。アフリカ大陸中部に位置し、ギニア湾に面するカメルーン。その



トマトとオイルサーディン、そしてパスタが入った特製オムレツ



雨上がりのエデアの町で、サンドリーヌはこれからバイクタクシーを拾って家に帰る

桜木 奈央子 (さくらぎ なおこ)

1977年、高知県出身。2001年よりアフリカに通い始める。フォトエッセイ『かぼちゃの下でーウガンダ 戦争を生きる子どもたち』、写真絵本『世界のともだち8 ケニア』を上梓。2016年から移動映画館プロジェクト「cinema stars アフリカ星空映画館」を主宰する。



わね」と言い残して帰路についた。
「26歳でこの店を開いて、店を大きくしたり移転したりするうちに、妻と出会って結婚し、子どもが生まれて成長して―本当にいろんなことがあった。最初は一人で始めた店だけど、ここでたくさんの友

人もできた」と、アバカールは笑顔で言う。国の発展と共にエデアにも多くの店ができた。今の若者たちが好んで通うのは、近頃増えたおしゃれなカフェだという。けれど、この店には、彼の出会いに満ちた人生が詰まっている。



かつて店でアルバイトをしていた青年とアバカール（右）。多くの若者がこのカフェで働き、巣立っていった



バイクで市場に買い出しにやってきたアバカール。市場を歩くと、たくさんの友人が声を掛けてくる

出勤前の腹ごしらえやランチのほか、町に出た帰りにちよっと一息つきたいときやお腹が空いたとき、人々はカフェ・アバカールに立ち寄る。新聞やテレビを見ながら一人で、または友人たちと、食事や飲み物を楽しむ。かつて店でアルバイトをしていた青年たちは大人になり、客としてアバカールが焼いたオムレツを食べに来る。店には、親密で温かい空気が流れている。

「今は3人のスタッフと店を切り盛りしていて、学校が休みの時期は娘や息子たちも手伝いに来てくれる」。そう語るアバカールの一日はとても忙しい。朝、店を開けて、焼きたてのバゲットを買い込み、市場へ食材を仕入れに行く。店に戻るとすぐにエプロンを着けて、野菜を切ったり、オムレツを焼いたり、スープを仕込んだりする。仕事の合間に近くのモスクにお祈りに行くこともあるし、常連客と話し込むこともある。



朝の買い出し。新鮮なアボカドと、袋いっぱいに入っているのは焼きたてのバゲット



仕事帰りにカフェ・アバカールに寄ったサンドリーヌは、しばし雨宿りをしてから出て行った

祝い事に欠かせない踊りといえば

モニキム・ダンス



色鮮やかなモニキム・ダンスの衣装を身に着けた女性たち

カメルーンの南西州にあるマニウ地区では、成人したばかりの若い女性がモニキムと呼ばれるダンスを踊る伝統がある。モニキムは体全体を使って踊る激しいダンス。魅力的な腰使いで踊れることは女性らしさ、ひいては健康で眉目秀麗な子どもを生む能力を象徴していたため、この踊りは未来の夫探しに向けた女子からのアピールでもあったのだ。

こうした理由から、かつてはモニキムを踊ることが許されるのは若い女性に限られていたが、今は女性であれば誰でも踊れるようになったという。男性がドラムや笛、鐘を演奏する中、女性がグループを組んで踊る。リーダーとなるのは、踊り手の最年長者。踊りの由来となったモニキムと呼ばれる担ぎ物を持って先頭に立つ。

縁起の良いダンスとされているモニキムは、今ではあらゆる祝い事の中で披露されている。地元の有力者の出世祝いなど、あらかじめ告知が出されるような祝賀会はもちろん、人々の結婚式や出産などを祝うときにもしばしば披露される。祝い事の規模が大きければ大きいほど、踊る女性の数も多くなる。1曲10分から15分のモニキム・ダンスだが、マニウ地区の人々にとっては民族の伝統に改めて誇りを感じる、またとないイベントのようだ。

地球ギャラリー

カメルーンの文化を 知ろう！

取材協力：Stella Agborさん(JICAカメルーン事務所)

カメルーンの日常食といえば

アリコ

カメルーンの食卓に欠かせないのが、さまざまな豆料理（アリコ）だ。朝はベニエ（ドーナツ）と共に、昼はパンに挟んで、夜はご飯を添えて、と手を変え品を変え具を変えて登場する。主な材料は豆とタマネギ、トマト、パーム油、そしてさまざまな野菜。

肉はたいてい入っていないが、野菜が入っていれば野菜の甘さが引き立ち、野菜が少なめでさっぱりした塩味の場合はパンに挟むとちょうどいい。白インゲンを使ったものはちょっとぜいたくな印象など、家でも屋台でもそれぞれに個性があるのが特徴だ。青年海外協力隊の吉田詩甫子さんは、「朝は甘くないベニエと一緒に食べますが、アリコの塩味とベニエがとてもよくマッチします」と話してくれた。

【RECIPE】

●材料（1皿分）

インゲン豆200g／タマネギ1と4分の1個／トマト3個／ニンジン小2本／サヤインゲン50g／ニンニク、ショウガ各1片／トマトピューレ70g／サラダ油（できればパーム油）適量

- ① 豆は2～3度水を変えながらよく洗い、1リットルの水に一晩つけておく。
- ② つけておいた水ごと火に掛け、やわらかくなるまで（30～40分）煮て、ゆで汁を切る。
- ③ タマネギの4分の1個、ニンニク、ショウガをすり下ろす。トマト2個はつぶす。
- ④ タマネギ1個とトマト1個を細かく切る。
- ⑤ 鍋にたっぷりの油を熱し、③と④を加えてよく炒める。タマネギに火が通ってきたら、ゆで汁を切ったインゲン豆を加える。水カップ1杯を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ パンやご飯など、好みの主食に添えて召し上がれ！



朝はベニエ（ドーナツ）に添えて食べる。ベニエは小麦粉を使ったものだけではなく、トウモロコシやキャッサバ、さらには豆の粉を使うものも



ご飯に添えれば、立派な夕飯のメニューにも

取材協力：吉田詩甫子さん