

# ~Mirary soa~

マダガスカル通信  
第16号  
2023年12月10日

## ◎プロフィール

名前：光成 沙也加 (MITSUNARI Sayaka)  
隊次：2021年度4次隊 (2022/4~2024/4)  
職種：看護師  
派遣国：マダガスカル  
任地：アンチラベ (首都から南に車で4時間)



## ◎マダガスカルの道路事情 ~前回からのその後~

最近は雨季が本格的になり、ほぼ毎日夕方から雨が降るようになりました。前回の Mirary soa の記事に書かせていただいた、家の前の**道路の補修**がついに完了しました！！穴ぼこ&水たまりだらけで大型トラックが立ち往生し渋滞が起きていた道路が一気にきれいになり、ノンストレスの道路に生まれ変わりました。荷物や人を運ぶ人力車のお兄さんや働く牛たちも快適そうです。新しい道路には側溝もあるので、大雨が降っても道路に水たまりができません！首都と南部の地域を繋ぐ幹線道路状況が徐々に改善されているので、この調子で主要道路を中心としてインフラの整備が進めばいいなと期待しています。ただ、快適な道になり交通量やスピードを出す車も増えたので、事故には気を付けて生活したいと思います。



雨季の水たまり



赤土で応急処置(同じ場所)



工事完了！！  
見違えるほど改善しました



まな板を使わず  
器用にみじん切り！



小麦粉をつけて揚げる



完成！

## ◎おからでコロッケ作り

大豆は乾燥させて長期保存可能で、育てやすいことから、マダガスカルでは多くの家庭で大豆を作っています。大豆はたんぱく質だけでなく、脂質、糖質、ビタミン、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など、栄養素の種類がとても豊富で**栄養価の高い食べ物**としてマダガスカルでも注目されています。しかし、大豆から豆乳を作った後の絞りかすである**おから**が、**飼育する豚や鶏の餌**になっていることがあります。おからをどのように調理したらいいのか分からない、という人も多いです。そのため、先日は保健センターで**おからコロッケ**を作りました。野菜を細かく切ったり、捏ねたり揚げたりと、忙しいお母さんたちには大変な工程ですが、美味しいと喜んでもらえました。「いつものおかずにおからを混ぜて料理しても美味しいよ！」と話す、反応が良かったです。今後、お母さん達におから料理のレポトリーを伝えられたらと思います。

## ◎大豆から豆乳・豆腐を作るまで

大豆繫がりですきたいと思います。先日、豆腐を作るために豆乳を作ろうと思い、大豆を買ってきて湯がき、保健ボランティアさんをお願いして大豆を潰してもらいました。ミキサーを使えば一瞬で細かくなりますが、マダガスカル一般的な家庭では杵と臼を使って大豆を潰します。これが案外難しく、力の入れ方が分からず、杵がフラフラして上手く潰せませんでした。見かねた保健ボランティアさんが代わってくれ、10分程で大豆のそぼろができました。豆乳は、その大豆のそぼろと水を合わせて煮て、こし布で濾し、できた液体が豆乳と呼ばれます。マダガスカルに来て初めて豆乳の作り方を知りましたが、味もしっかりした豆乳で美味しいです。

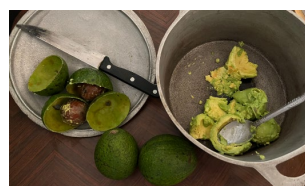
そして、豆腐作りに必要なにがりにはマダガスカルに売られていないので、豆乳を固めて豆腐を作るためにレモン汁と塩を使いました。煮詰めた豆乳の中にレモン汁と塩を入れ、冷ましてこし布で濾し、水分を絞ると豆腐の完成です！ややレモン味がしましたが、ホロツとした絹ごし豆腐のような食感で美味しかったです。野菜サラダの上にのせると彩りが出て写真映えしました。ここでは無添加のものばかりで、加工食品の恩恵を受けていた日本での生活よりも健康的になった気がしています。



大豆を潰し中



豆乳から豆腐作り



オイルを絞り中



くせ毛の人が多く、髪オイルは需要あり！

## ◎アボカドオイルのデモンストレーション

アボカドの旬の時期は早いですが、保健ボランティアさんからの要望がありアボカドオイルを作りました。これは、先輩隊員が考案したオイルで、元々はアボカドの時期に消費しきれないアボカドの活用方法として紹介しています。

作り方は簡単で、熟しきったアボカドの皮をむき、中身を煮てこし布で濾したら完成です！食用の油としても使えたり、髪や顔、体に塗るオイルとしても使えます。また、こし布に残ったアボカドは、顔や体のパックとしてもつかえ、現地の女性に喜ばれます。今回は熟しきっていないアボカドだったので、たくさんのオイルは抽出できませんでしたが、保健ボランティアさんが最後の最後まで絞りきってくれました！笑 最後は手に残ったオイルをお母さんの髪に塗ってあげていました。アボカドが大量に出回る季節には日本へ帰国していますが、私がいなくなっても思い出して作ってくれることを期待しています。

## ◎おまけ～おもしろマダガスカル語～

普段現地の人と会話をしていると、面白いマダガスカル語を聞くことがあります。日本で地方から東京に行くことを“上京”と言いますが、マダガスカルでも首都に行くことを“Miakatra(ミアカチャ：上がる)”と言うようです。

かつて最初にマダガスカルを統一した王族が首都にいたことが由来なのかなと勝手に推測しています。任地の人の中には、任地の村を出たことがない人や、首都に行くときは一張羅を着ておしゃれをして行く人もいます。地方の人にとって首都は憧れの地でもあるのでしょうか。