



つうしん ナミビア通信

JICA 青年海外協力隊
2023 年度 I 次隊
エロンゴサ小学校
吉野 葵
2024 年 12 月 第 21 号

ひらやましようがっこう
平山小学校のみなさんこんにちは。ナミビアの小学校で先生をしている吉野です。

もうすぐ冬休み。2024 年もあと少しですね。みなさんにとってどんな 1 年だったでしょうか。1 年間を振り返り 2024 年を気持ちよく締めくくれるように、冬休みまでの残りの学校生活も頑張ってください。

さて、今日はナミビアの食べ物やスーパーマーケットに売っているものの物価などを紹介していきます。

ナミビアのスーパーマーケット・食べ物

① ナミビアのスーパーマーケット

今日紹介するスーパーマーケットは、海沿いの大きな都市スワコップムントにある大きめのスーパーマーケットです。ちなみに私が住んでいるウサコスには、ミニマートという他の町に比べると小さめのスーパーが 1 つしかありません。そのため、この町では買えない物も多く、どうしても欲しいものがあるときは隣町カリビブまで行っています。(基本的な日常生活に必要なものはウサコスで十分買えるので、特に不自由な思いはしていません。) また、大きな都市の方が比較的安く物が買える傾向にあるため、大きな都市へ行った際にはウサコスで買うと高い物をまとめて買って帰るようにしています。



↑ 大都市の大きなスーパー



コーラ 600ml

約 14 ナミビアドル (≒112 円)



牛乳 1L

約 27 ナミビアドル (≒216 円)



レタス 1玉

約 40 ナミビアドル (≒320 円)



食パン 20切れくらい

約 13 ナミビアドル (≒104 円)



りんご 1kg

約 47 ナミビアドル (≒376 円)



牛肉 1kg

約 80 ナミビアドル (≒640 円)



たまご 6個パック

約 23 ナミビアドル (≒184 円)



パスタ 500g

約 15 ナミビアドル (≒120 円)



米 5kg

約 120 ナミビアドル (≒960 円)



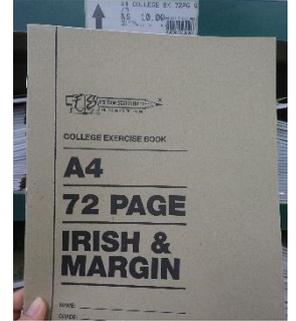
プリングルズ

約 57 ナミビアドル (≒456 円)



パンテーン (シャンプー)

約 78 ナミビアドル (≒624 円)

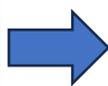


A4 ノート

約 10 ナミビアドル (≒80 円)

② ナミビアならではの食べ物

私がナミビアに来てから食べた、日本では食べたことのなかった物をいくつか紹介します。



【カバンゴレモン】

別名モンキーオレンジとも呼ばれている。堅い殻のようなものを石や地面にたたきつけて割ってから食べる。中身はほとんど種で、種の周りについた果肉を食べる。

【マタンガラ】

牛の胃 (日本でミノ、ハチノスなどと呼ばれる部位) をきれいに洗ってカレーソースなどで煮込んで味付けしたもの。



【クックスター】

揚げパンのようなものに蜂蜜やシロップをしみこませたアフリカンスの伝統的なお菓子。



【モパネワーム】

ガの幼虫。モパネという木の葉を食べる。ナミビアの伝統的な食材のひとつで、タンパク質や食物繊維が豊富。



【エンジェルフィッシュ】

エイ科の魚類の一種。グリルなどで丸焼きにして食べることも多いが、切り身で売っていることもある。

