

# タオパネ！シエラレオネ通信

「タオパネ！」とは、現地ティムニ語で「Join Hands!」という意味です。

## 第7号 (2010年6月)

作成者: 藤井 千江美



シエラレオネにも彼岸花は咲いていました！ フリータウンからカンビアへの幹線道路の風景

皆様へ

早いもので、もう 2010 年も半分近くが過ぎようとしています。4 月は、シエラレオネでは一番暑い季節なのですが、今年は昨年よりも暑かったような気がします。じっとしていても玉のような汗が噴出してくる……、そして一番つらかったことは、夜何回も寝汗で目が覚め、朝起きるとぐったりと疲れていたことでしょうか……。でも、日本から持参しました電池式小型扇風機が大活躍してくれました。そんな暑さも、5 月に入り、例のごとくバケツをひっくり返したような雨が降り始め、ようやく夜目覚めることなく朝を迎えることができるようになりました。

4 月から 5 月は、地元の人たちが待ちに待ったマンゴの季節！ が到来したのですが、今年は残念ながら不作で、あっという間にマンゴが木から消えてしまいました。そして、本格的な雨期に入るこれからは、田植えに畑作が始まります。あちこちで人々が土地を耕し始め、準備を始めています。シエラレオネ滞在も 3 年目を迎え、季節の移り変わりを私自身も楽しんでいきます。

今回は、先月号でお伝えしました「シエラレオネの食事」、そしてカンビア県ではほとんど野菜が手に入らない為、初めて自家菜園に挑戦した様子をご紹介しますね。

## シエラレオネの食事

シエラレオネの地元の人々の食事は、基本的にはソースかけご飯です。シエラレオネ人曰く、「ご飯を食べずに、食事をしたとは言えない！」っていうほどです。ソースの種類は、他アフリカ諸国と比べると少なく、よく見かける主なソースは4種類でしょうか…。カサバという芋系の葉っぱ、クリンクリン（日本でいうとモロヘイヤ）の葉っぱ、芋の葉っぱ、そしてピーナッツを練り状にして作ったスープ（グラナッツスープ）です。これに、チキン・牛肉・魚などを入れて炊き込んだスープです。味はどれもおいしいのですが、問題は、オレンジ色のドロドロしたパーム油を、山ほど使うことです。オレンジのパーム油の中に、細切れになってドロドロに煮込まれた葉っぱと肉や魚が沈んでいる…といった感じでしょうか…。これを毎日3食食べ続けていると、確実にコレステロール値が上がり、動脈硬化になり、高血圧、そして脳梗塞・脳卒中・心筋梗塞などになるだろうな…と思ってしまいます。実際、シエラレオネの人たちで、高血圧で悩んでいる方々は多いですよ…。毎朝、私も、日本から持参した血圧計で、太った同僚たち数人の血圧測定をしています。（苦笑）ここでは、一部だけ紹介させていただきますね。



パーム油たくさん小魚入りグラナッツスープ



特性豆入りオクラスープ



カサバの葉っぱ小魚入りスープかけご飯



葉っぱはこうやって潰します。



雨季の6月から8月は、カンビア県ではこんなエビも手に入りますよ！地元のおばちゃんが、川で取って来て事務所に売りに来ます。茹でて、ワサビ醤油で食べると本当においしいですよ！12匹でなんと80円くらいです。

### 初の自家菜園に挑戦！

私が住むカンビア県では、葉っぱ系以外の野菜が本当手に入りません。ニンジン、ピーマン、キャベツ、インゲン、ネギ……、このような野菜は全てフリータウンで調達しなければなりません。そこで、カンビア県で初めて自家菜園に挑戦してみました。雨季に種を蒔くだけで特に世話をしなかったのですが、3ヶ月で多量の枝豆とプチトマトができました。無農薬で健康的ですよ。今年も挑戦です！



枝豆は雨季の時期は3ヶ月で収穫できました！



プチトマトも3ヶ月で収穫



トウモロコシ……大雨で途中で倒れて失敗



イモもたくさんできたので、  
近所の人にもおすそ分けしました。

### 今月の新発見

電気がない暮らし……、地元の方たちが日常で使用しているアイロンをご紹介しますね。先日「武士の一分」という江戸時代を描いた映画のDVDを事務所から借りて見ていたら、全く同じアイロンを使用するシーンがあり、思わず微笑んでしまいました。昔は日本でもこのようなアイロンを使用していたのですね。



腕と一緒に大きくしばらく振ると……



アイロンかけにちょうど良い状態に……

### 次号の予定

私が従事していますプロジェクトでは、5月27日に「第2回カンビアヘルスデイ」を開催しました。その様子を次号ではお伝えできればと思います。