

# Zaitoune Meknèssa

Meknès of the Olives



2023年1月23日 23:45 羽田空港を出発、トランジットを経て、翌日 13:10 ラバト・サレ空港に到着。雲一つない晴天のモロッコの空が、私を歓迎してくれているようでした。

## Jusqu'à l'arrivée au Maroc

----- 派遣前訓練から日本出国、モロッコ入国まで

JICA 海外協力隊は2年間の隊員としての任期の前に、二本松(福島県)もしくは駒ヶ根(長野県)にある訓練所にて派遣前訓練に入ります。私は、二本松訓練所にて2022年度3次隊として59名の訓練生の一人として訓練に参加しました。主に語学訓練、様々な講座の受講、そして毎週火曜日には2~3種類の感染症予防のためのワクチンを接種します。一番大変だったのは、訓練所入所前にトランクルームへ荷物を入れる引っ越しと、訓練に持参する荷造りでした。

集団生活の経験がなかったので、ストレスなく生活できるか不安でした。しかし、入所してみると、様々な思いを胸に海外での活躍を希望して集まった仲間たちと一緒にだったので、どんな時も誰かがそばにいて相談したり、協力し合える、本当にかげがえのない同期に支えられた日々でした。

それぞれの任国・任地に派遣された今も、お互い遠く離れた国にしながら、寂しい時、困ったときにはLINEやSkypeなどを使用して話をしたり、InstagramやFacebookで近況報告や情報交換を行って、支え合っています。



2022年12月8日、無事訓練を終え訓練所を退所。久しぶりに家族と年末年始を過ごし、2023年1月23日の朝、父と叔母といとこに見送られ、高松空港から羽田空港へ出発しました。羽田空港では、東京の外国人夫婦の友達が見送りに来てくれました。彼らが過去にクレジットカードのスキミングの被害にあったことから、スキミング防止のケースをプレゼントしてくれました。

私たち JICA 海外協力隊は写真の緑色の公用パスポートを与えられます。通常、私たち日本人は一般旅券の有効期限が10年の赤色もしくは5年の紺色のパスポートを海外へ渡航する際には、必ず所持、携帯しなければなりません。なんと、この日本のパスポートは、世界パスポートランキングにおいて、ビザなし渡航できる国や地域の数が193と世界で最も多く、信頼度の高い最強パスポートと言われています。いろんな国を旅行しないともったいないですね。



サラーム アレイコン

## Salam alikom !

こんにちは！初めまして、中川可奈子と申します。

----- JICA 海外協力隊

香川県善通寺市育ち、東京のIT通信企業を退職。現在モロッコで6番目に大きな都市「Meknès」で、「PCインストラクター」として活動しています。



### 【協力隊を希望したきっかけと経緯】

2019年のゴールデンウィークに一人旅に訪れ、美味しいモロッコ料理と親切で優しく、いつも“マルハバ”(ようこそ)と私を迎え入れてくれるモロッコの人々に触れ、何かできることはないかと考え始めたことがきっかけでした。しかし、合格を受け取ったのも東の間、Covid-19の影響で派遣時期未定となり、全てが宙に浮いたような毎日が過ぎていく3年間はとても辛かったです。そして、私は今ここにいます。

### 【要請内容】

派遣国：モロッコ  
任地：メクネス  
職種：PCインストラクター  
配属先：国民共済事業団 メクネス支局

及び市内の職業訓練センター  
要請内容：モロッコは堅調な経済成長を続ける一方で、都市部との社会的・経済的な格差、とりわけ地方での若年層の高い失業率といった課題を抱えています。このような就労機会の差を是正すべく、各種職業訓練コースを提供し、知識・技術の習得を促す事業が進められてきました。しかし、過去の就学レベルのばらつき、経済的理由などにより訓練途中でドロップアウトしてしまうという課題もあり、ITコースの充実化のため、様々な改善や就職率の向上を目指した支援が求められています。

### 【成し遂げたいこと】

メクネスの人々のコミュニティに入り、相互理解を深めること。生徒には、仕事で活躍できるITスキルを身に付け、自らのキャリアを築くことの大切さを知ってもらうこと。



4年前カサブランカを訪れた際に撮影した、ハッサン2世モスク (Mosquée Hassan II)

モロッコ料理の紹介  
**Introduction de la cuisine marocaine** Vol.1  
 私の人生を変えた料理  
**Le plat qui a changé ma vie**

----- INFORMATIONS

20歳の時、フランスのパリへサマースクールに通うため滞在した先で、チュニジア人のママが“Couscous”と言う料理を作ってくれました。トマトスープでチキンが入っていたのを覚えています。それまで食べたことのなかったこの料理に心奪われ、帰国後自分で作ってみたり、レストランへ行ってみました。あの味には巡り合えませんでした。それ以来、“世界のお母さんの料理”を探し歩く事が私の楽しみになりました。

“クスクス”は、北アフリカそしてヨーロッパなどで食されている、世界最小の pasta と言われるデュラム小麦から作られる粒、もしくはそれを使用して作る料理のことです。4年前モロッコのマラケシュのリアド（と言うモロッコの宿）で作り方を教わり、とても手のかかる一方で、とてもおいしく美しい料理であることを改めて知ったと同時に、あの時のクスクスの味に再会できた喜びでいっぱいでした。



帰国後、教わったとおり自分でも満足できるクスクスが作れるようになりました。モロッコでは家族が集まり夕食を取る金曜日はクスクスの日です。日本でも、金曜日はカレーの日なんてCMがありましたね。

# Le Royaume du Maroc

## 私の任国 “モロッコ王国” について—Vol.1

----- INFORMATIONS

みなさんは、北アフリカに位置する中東の国“モロッコ”をご存じでしょうか？2022年のワールドカップにおいて、アフリカ勢初のベスト4入りを果たしたことを機に、日本での認知度も向上したと思います。インスタ映えをする“青い街”シェフシャウエンが知られるようになり、旅行したい国として、とても人気です。映画カサブランカやフナ広場の屋台のあるマラケシュと聞いて思い浮かぶ国かもしれません。

モロッコは先住民のベルベル人の文化とアラブ文化、フランスやスペインの文化が入り混じる、とても魅力ある雰囲気を持つ国です。街は、旧市街「メディナ」と新市街「グリーズ」から構成され、メディナには迷路のような「スーク」と呼ばれる迷路のような商店街のマーケットがあり、ショッピングを楽しめます。旅行の際には、モロッコ特有の歴史的な中庭のある建物を改装した「リアド」に宿泊して、おもてなしや居心地のいい空間に癒されることでしょう。

- 大陸：アフリカ
- エリア：中東
- 民族：アラブ人 65%  
ベルベル人 30%
- 言語：Darija (モロッコ方言アラビア語)  
ベルベル語 フランス語 スペイン語 英語
- 宗教：イスラム教 (スンニ派)
- 時差：8時間 / 9時間
- 首都：ラバト
- 経済都市：カサブランカ
- 観光都市：マラケシュ、フェス、  
メクネス、シェフシャウエンなど
- 伝統衣装：ジェラバ、カフタン



- 《日本で見つけられるモロッコ》
- ・たこ：実は、日本に輸入されるたこの約2〜3割がモロッコ産です。
- ・バブーシュ (スリッパ)
- ・アルガンオイルを使用したコスメ
- 《最近のモロッコを舞台にした映画》
- ・モロッコ、彼女たちの朝
- ・青いカフタンの仕立て屋
- (2023年6月公開)

メクネス

# La ville des olives "Meknès"

## 私の任地、オリーブの街 “メクネス” について—Vol.1

ジトウウン メクネッサ  
 ----- ZAITOUNE MEKNESSA



私の任地であるメクネスの人々を“メクネッサ” (メクネス人) と言います。私たちが“香川県民”と言うのに似ていますね。君はもうメクネッサだねと言われるとうれしく思います。オリーブのことを現地語でZaitouneと言い、街灯にオリーブがデザイン

されており、オリーブの街として知られています。香川県もオリーブの生産を行っており、私はこのメクネスと言う街にとっても親近感を抱いています。

モロッコにはオレンジの木がたくさんあり、街の至る所で生絞りのオレンジジュースを飲むことができます。私たちにとって身近な“みかん”もありました。



また、いちじくの木も見かけます。秋の収穫時期が楽しみです。



4月下旬頃には“びわ”が出回ります。この“びわ”は Néflier du Japon とフランス語名があり、日本由来のものです。味も全く同じで、日本を懐かしく思います。

郊外では、のどかな農村地帯が広がり、ワインの生産も行われています。モロッコの中でも水が美味しく、メクネスで入れたお茶は美味しいと言われています。甘いモロッコのミントティは、モロッコ人にとって、日常的な飲み物で、客人を迎える時のウェルカムドリンクです。このミントティに限らずですが、とっても甘いので、モロッコでは糖尿病患者が多く問題になっています。香川県もうどんで有名な一方で糖尿病全国ワースト1位を記録したことがあります、こんなことでも親近感を抱きます。でも、甘いミントティが、旅の疲れを癒してくれる美味しさなので、モロッコの人々が好んで飲むのもよくわかります。モロッコに旅行に来られた際は、甘いミントティを味わってみるのもいいかもしれません。





今回で15回目となるモロッコ国内最大の国際農業フォーラムが、5月2～7日の6日間、国内農作物の主要産地であるメクネスで3年ぶりに開催され、主催者によると、18ヘクタールの会場で、約70カ国から1,376社が出展し、92万3,000人以上が来場。

## SIAM - Salon International de l'Agriculture au Maroc

モロッコ最大の国際農業フォーラムが任地メクネスで開催されました。

### L'EVENEMENT

この国際農業フォーラムには、JICAモロッコ事務所のブースが設置されSHEP「市場志向型農業振興」の技術協力プロジェクト実施に先駆け、SHEPの宣伝が行われました。



JICAブースには、12地域から総勢1000名近くの農家や農業技術普及員を含む来場者が訪れました。私が伺った際には、ブース前に人だかりができていて驚きました。



また、日本のエコステージエンジニアリング社およびサンテック社（綾川町）とのJICA民間連携事業である、オリーブ搾油滓の処理・高付加価値化を目的とした普及・実証事業の紹介もされており、ここでも香川県と任地メクネスのオリーブによる繋がりを感じる機会がありました。

5月4日にはSIAM会場内で、このプロジェクトの成果報告セミナーをJICAとセブ流域公社（ABHS）で共同開催し、製油団体、オリーブ産業関係者、研究者を代表する約60名が来場されました。私は、受付と広報用の写真撮影のお手伝いをさせていただく機会をいただき参加しました。



広大な会場では、大きなトラクターなどの展示紹介、牛や羊、ヤギ、ラクダ、馬、ダチョウなどの畜産動物も展示紹介されていました。他にもオリーブオイルやはちみつ、スパイスなどの調味料や食品、美容大国モロッコのスキンケア用品などの販売ブースもあり、夏のように日差しが強く暑い日でしたが、会場内を回って楽しみました。

## La cuisine japonaise

モロッコで日本食

-VOL.1

### 手作りラー油



モロッコでは、インドネシアの“インドミー”と言うインスタントラーメンが手に入ります。春雨もありますが、中華麺などの麺類は売られていません。

最近、スークにあるスパイス屋で、唐辛子を見つけたので、首都のアジア食品店で購入して持ってきた“ゴマ油”と“サラダ油”で“ラー油”を作りました。ラー油とゴマ油と同じく首都で調達してきた“味噌”を追加して、味噌ラーメンに味変して楽しんでいます。



任地での生活が始まり、さっそくうどんが恋しくなりました。薄力粉の讃岐うどんには程遠いうどんができましたが、日本から持ってきた顆粒のうどん出汁で故郷の味を懐かしく思いながらいただきました。出国前には、“香川県青年海外協力隊を育てる会”主催の“手打ちうどん体験”に参加させていただきました。しかし、なぜ薄力粉で作ったかと言うと、モロッコには中力粉がなく、白い強力粉が見つかりません。パンを主食とする国ですが、こちらのパンは全粒粉で作られていることに気づきました。引き続き白い強力粉を探してモロッコで讃岐うどんを作りたいです。



### 手打ちうどん

### 手作り納豆

私は既に首都滞在時と任地で2回、それぞれ1週間にわたる胃腸炎になりました。そのため日頃から腸内環境を整えようと日本から持参した“納豆菌”で納豆を作り始めました。Bio製品の豆乳やきな粉は手に入るのですが、大豆は売っていません。インターネットで調べて、ひよこ豆で作ってみました。

ひよこ豆を洗い2晩水に浸け、蒸した後、納豆菌（耳かき1杯以下位の量）を混ぜ、ヨーグルトメーカーで一日温めます。写真のように糸を引く美味しいひよこ豆の納豆が出来ました！次回はひきわりに挑戦しようと思っています。





メクネス市内に点在する配属先センターの一つである、リアド・ジントゥーンセンター《COMPLEXE SOCIO EDUCATIF ET SPORTIF RIAD AZZAYTOUNE》

## À propos de mon lieu d'affectation et de mes activités

### 私の配属先と活動について — Vol.1

#### MON ACTIVITE



行っていきたいと考えています。

私は“国民共済事業団” (l'Entraide Nationale) に所属し、メクネス支局及び市内に点在するの“職業訓練センター”にて、PCインストラクターとして20代から30代の青年や主婦の方々にITを教え、キャリアコンサルタントの資格を生かして、生徒の就業支援を行っていきたく考えています。

最初の1か月はメクネス支局に通い、支局で行われている業務や出入りする方々、他の事業部などについて、知る機会でした。2か月目以降は、市内にあるセンターの一つであるリアドジントゥーンへ通い始めました。当時、授業ではExcelの関数を教えていました。3か月目は、私も操作したことのないAccessの授業でしたが、生徒と同時に受け取る資料や問題を見て、休憩中に教室のパソコンを使用し、やってみて、同僚講師と共に、生徒の指導に加わりました。

と言いつつ、実は生徒への指導では、私の語学力の低さとモロッコの少し複雑な言語事情があり、きちんと言葉を使用して指導ができていないのが実情です。それでも生徒は同僚講師が他の生徒の指導を行っていて、手がふさがっていると、“教えて”と私を呼びます。先輩隊員の資料などから、訓練途中でのドロップアウトや生徒が授業に来ないなどの課題を意識していました。しかし、私の生徒たちからは学習する意志や姿勢を感じます。同僚講師も既に多くの工夫を授業に取り入れており、プログラミングなどの上位コースを設けたいと意識の高さを感じています。



今月(6月)は、3者協議で行われるPlan d'action (活動計画発表)があります。自分の行動計画だけではなく、この街の未来を見据えITを通して実現可能な支援の姿をプレゼンに盛り込みたいと考えています。この様子は、次号で報告したいと思います。

## ラマダン キャリーム Ramadan Kareem

RAMADAN 2023

任地に着任してちょうど1か月過ぎた、3月23日から4月22日まで、モロッコはイスラム教の国のため、この期間中 人々は日の出から日没まで飲食を行わない断食をします。月を見てその期間は定められ、今年のラマダンは、モロッコだけ1日長かったです。

メクネスでは“断食”のことを“サイマ”と言います。街中のカフェや飲食店は日没後に営業を始め、“フトール”と言う日没後に最初に取りの食事を提供します。企業や銀行などは、昼食時間がなくなり、勤務時間や営業時間が短縮され、仕事や活動を“省エネ”で過ごします。私も通常一日2グループある授業は、合同で行いました。

また、私たち隊員は、安全のため日没までに帰宅するルールがあります。友人が送迎をして、ラマダンの夜を見せてくれました。ラマダンの夜は人々が街に出て、歌ったり踊ったり、毎晩お祭りの様でキラキラと輝いて見えました。特にラマダン中の夜は、人々が宗教への意識を高め、争い事をしてはいけないので、安全と言われていました。一方で近年ではテロの発生リスクもあり、警察官が街に多く出て、市民の完全を保っています。(しかし、私たちはここでは外国人です。日没後の外出は控えた方がいいですね。)



メディナにある博物館では、Issawaと言うメクネス音楽の演奏が行われ、市民に無料開放されていました。YoutubeなどでIssawaと検索するとあります。よかったら一度聞いてみてください。

## Réaction contre la rage 狂犬病について

### -----狂犬病暴露後ワクチン接種

少し任地生活に慣れ始めたころ、マルシェで買い物中、野良猫が私の足にぶつかってきました。猫同士が追いかけていて、一匹の猫が前方不注意で、私の足にぶつかったようです。気づいた時には、その猫たちは数メートル先を走っていました。街には野良猫がたくさんいます。私は猫アレルギーがあるので、帰宅後、接触したところを念のため洗おうと思いました。しかし、その猫の爪か歯が肌に接触したようで、少し腫れていました。



念のため、事務所に相談しチェック項目を確認したところ、訓練所で狂犬病ワクチンを接種した日から3か月以上が経過しており、出血はありませんが、擦れ傷があり、感染リスク有のため、“狂犬病暴露後ワクチン”を緊急接種することになりました。1回目は24時間以内。計3回接種が必要になります。

事務所で調べてくれた指定病院が近所で、幸いでした。Health & Medical Record (ワクチン接種記録帳)とフランス語をメモして向かいました。何とか事情は伝わり、1回目のワクチンを接種してもらいました。施設やワクチン管理の様子に安心しつつ、日本ではないと言うだけで、不安や焦りがあつたことを思い出します。



1週間後、さらに2週間後の計3回のワクチン接種をしました。

現在、狂犬病は、日本にはない病気です。“犬”と付きますが、犬に限らず、海外では不衛生な状況で管理されていない猫も多くいます。発症後の致死率は100%です。海外旅行の際には、外務省のHPなどを確認してください。また、不用意に動物に自ら触れずに旅行を楽しんでくださいね。