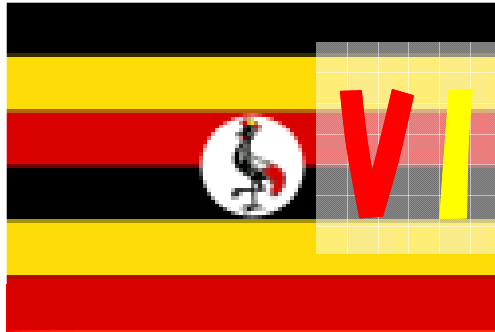




VIVA!! UGANDA!!



ウガンダとは？

アフリカはケニアの左横、ヴィクトリア湖に面し、ソースオブナイル、パールオブアフリカの名を持つ緑豊かな国、ウガンダを紹介します。首都は高地、約1200Mに位置し、年間を通して温暖な気候。湿度は低くアフリカの中でも住みやすい国です。

ウ ガンダの首都「カンパラ」のメインロード。高層ビルもあり日々着実に成長を続けている。大きなショッピングモール、たくさんのカフェなどもあり、言葉は違えど、日本にいるような間隔さえ覚えることもある。（写真左）



カ ンパラの街。この日は快晴。しかしこの曇り空のような天気。その正体は・・・そう、排気ガス。首都はとてもクルマが多いのです。車と言っても日本を始めとする各国から輸入された中古車。メンテナンステナンスして走っているが、やはり年代もの。（写真右）



クルマが多いウガンダ。庶民の足はこの乗り合いタクシー「マタツ」です。コシはタクシー乗り場の写真。この写真には3分の1ほどしか写ってません。しかも、この乗り場もう1つあります。街がガスっているのはこのクルマのせいなのでした。（写真左）



このクルマの80%は日本車と
言っているほどの割合。
中には日本の会社、団体
などで使われていたクルマ
が社名を付けたまま
走っています。日本大好き
ウガンダ人は漢字を真似
してこんな感じで自分た
ちで漢字に挑戦中。（写
真右）



さて、先ほどご紹介したメインロードから少し下ると、そこにはマーケットが見えてきます。地方ではコチラが当たり前。庶民のマーケット。ウガンダを感じることができるのではないですか？（写真左）



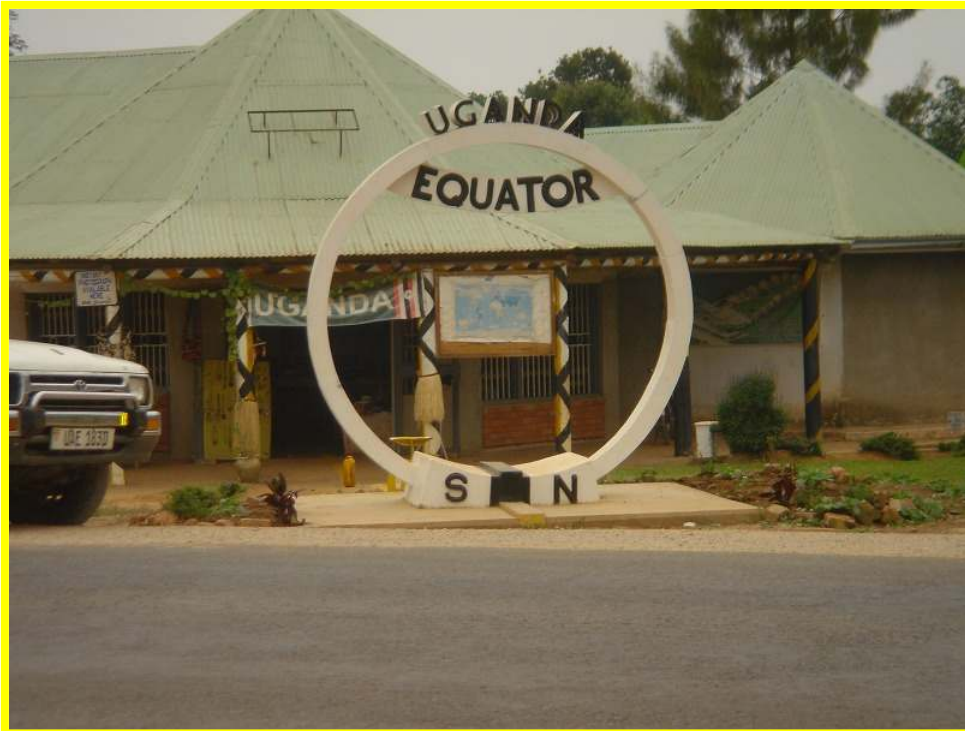
分かりますか？ビーチパラソルの下はお店です。路上にたくさんのお店が。2011年に政府の介入により路上のお店は一斉に排除されてしまいました。2012年、早速こちらのお店が息を吹き返してきています。野菜から日用品までたくさんの品がありますよ。（写真右）



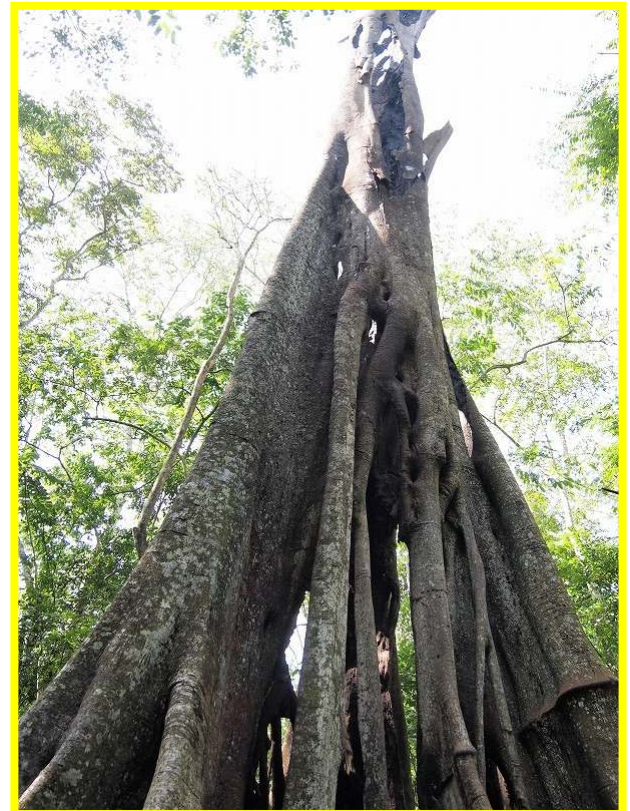
マーケット近くへ行くとこんな感じ。人で混みこみ。売っているものは、トイレットペーパー、文房具、洗濯バサミなどの日用品から、服、靴、アクセサリー、電話、DVD、おもちゃ、布（東アフリカ原産の「Kanga」など、なんでも売っています。もちろん値段表示なんてありません（日本の感覚ではありえませんが）。値段交渉して買い物をします。コシが1つの楽しみかもしれません。だまされないように。そして、スリに会わないように。（写真左）



アフリカと言えば暑い。それはなぜか？そう！！赤道が近いからです。ウガンダにも通ってます。ちゃんと赤道に沿って線が惹かれていきます。お店もあって赤道Tシャツなどが買えます。赤道上は体重が軽くなる（写真右）



パールオフアフリカの異名を持つウガンダ。ここからは豊かな自然をご紹介します。



樹齢数百年を超える木。（マビラフォレストから）森林保護区域に指定されているウガンダの熱帯雨林。森林の美しさもさることながら、サル、鳥などの野生動物も見れます。トレッキングやサイクリング、キャンプなども。（写真左）

世

界第3位の湖水面積を誇るビクトリア湖。

ア湖。周りはリゾート化されとてもキレイです。この雄大な湖は、ウガンダ、ケニア、タンザニアに囲まれています。ウガンダの魚はこの湖から水揚げされています。（写真左）

※ビクトリア湖には「住血吸虫」と言う虫がいて病気になるてしまいます。泳がないように！！



スオファナイルの異名を持つウガンダのナイル川。川はとても大きく雄大。見に行くだけでも楽しいが、ラフティング、カヌー、バンジージャンプなどのレジャーも体験できますよ。ウガンダの電力を生み出しているのもこの川です。（水力発電により一部）（写真右）



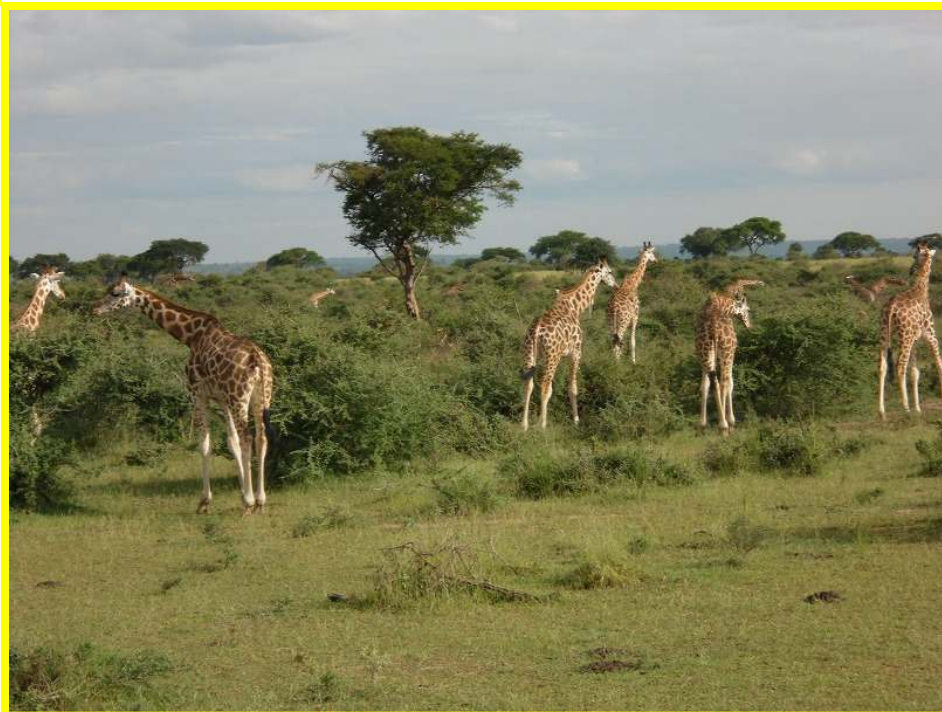
西の外れ「カバレ」
にあるフニョニョ湖。

湖に浮かぶ島々がとても美しいところです。この日はあいにくの天気でしたが、景色は抜群。国鳥「冠鶴」を見ることができそうです。とても寒いので長袖の用意を忘れずに！
(写真左)



ウガンダにある国立公園の1つ「マー

チソン国立公園」。カーサファリやマーチソン滝を見に行くボートサファリなどが体験できます。ライオン、クロコダイル、キリン、ゾウなど動物も多く、「アフリカ」を満喫できますよ。首都からながく移動しますがね。
(写真右)





1. 紫色のソースはG-nuts（ピーナッツ）。肉は牛。白米、豆ソース。グリーンと呼ばれる菜っ葉。キャベツのサラダ。その下にはマトケ。（G-nutsより左回りに。写真上）

2. G-nutsソース。その下黄色いのがマトケ。白米。キャベツサラダ。肉は鳥。豆ソース。下の白いのがポショです。（G-nutsより左回りに。写真右）

練ったもの）、サツマイモ、じゃがいも、などなど。このように主食の種類を教えてください。日本だとカツどん、ラーメン、カレーなどですが。

自然が豊かなのは食が豊かな証拠！おいしいものも多い。代表的なウガンダのご飯を紹介。ウガンダのご飯は主食、ソースを選ぶ。このスタイル。レストランへ行き「今日は何がある？」と聞くと、ご飯、マトケ（緑のバナナを蒸したもの）、ポショ（トウモロコシ粉をお湯で



ウ ガンダの炊き込みご飯「ピラウ」です。コチラはスパイスとお肉（羊やヤギ）と一緒に炊いたもの。グレービーソースと一緒にレストランでも食べられますが、夕方から地方の路上に出現するウガンダ式の屋台でも購入可能です。（写真左）



食 後にデザート。ウガンダスイート「サトウキビ」。路上で皮を剥いて食べやすく切って売ってます。（↑首都だけ）地方では硬い皮を歯を使ってベリッ。生徒に教えてもらいましたが歯が痛かった。同僚は1本丸まる買います。担いで帰宅する様は、とても凜々しい。（写真右）



ウガンダでバナナはご飯です!! 日本ではフルーツだと言うと不思議がる生徒達。それもそのはず! ウガンダにバナナは数百種類あるそう。もちろん黄色いバナナもありますが、緑のバナナを蒸してソースと一緒にいただきます。右側のソースはグリーンピースのソース。(写真左)



マトケはどのように売られてるかというところ・・・収穫後、路上でこのように。何本単位でも買えますが、房で買って家族と食べます。右側に止まってるバイクタクシーで家まで運びます。先に紹介した乗り合いタクシーに積まれていることもしばあります。(写真右)





次 はウガンダのファーストフードの紹介。
 チャパティ（インドのナンを油で揚げ焼いた感じ）、マンダジ（揚げドーナツ）、サモサ（春巻きの皮で豆を包んで揚げた感じ）イロイロ（基本、揚げ粉もの）ありますが、任地の行き着け「カランジさん」のお店で見つけたものを紹介。

1. 名前は定かでは・・・ライスボール？
 ご飯を炊いて、つぶして、てんぷらにする感じ。あっさり塩味。きりたんぽで慣れているので、私は抵抗無くパクリと頂きました。
 （写真上）

2. その名もエッグロール。ゆで卵をマッシュしたじゃがいもで包んで揚げたもの。こちらもあっさり塩味。物価高騰前はソフトボールくらいの大きさに約40円くらいでした。最近は高く、そして、小さくなってしまいました。残念。（写真右）



ぜひ、ウガンダへおいでませ

