

ウガ広報

From Uganda | To Japan | Ono Kenta Menya

ウガンダの食生活に迫る！

まえがき

みなさんこんにちは！理科教育でウガンダに派遣されている小野健太です。9月も終わりに近づき、肌寒くなってくる季節ですね。ウガンダは9月から雨季に入りつつありますが、気温は安定して25度前後を保っていて過ごしやすいです。さて、今回はウガンダの食べ物についてお伝えしていきたいと思います！

おしながき：ウガンダ3大主食

その1：お米

日本でもおなじみ、The主食。しかし、日本のような米ではなく、細長く味気ない米が多い気がします。ウガンダ東部では稲作が盛んなこともあり、比較的美味しい米があります。主食にスープをかけて食べるのがウガンダ流。

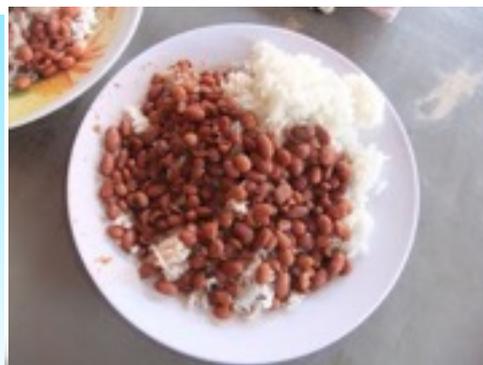


その2：マトケ（バナナの一種）

バナナを数時間蒸して、ムッシュしたもの。例えるなら「味の無い金団」でしょうか。あるいは「味の無いいうろう」かな。店によってはバナナの形のまま出てくることもあります。ウガンダの西側ではマトケがよく食べられているらしい。よーく味わうと、ほんのりバナナの味もあり、個人的にハマっています（笑）

その3：ポショ

こちらはトウモロコシの粉を水で固めて練ったもの。最初こそ「味気ないおから」と感じていましたが、最近その美味しさがわかってきた気がします。ちなみに豆のスープをかけた通称「ポショ豆」がウガンダの一般的な給食です！マトケに対し、こちらはウガンダの東側でよく食べられているそうです。しかし、見た目に反して高カロリーな一品。



なかがき：ウガンダの飯屋について

ウガンダのお店には一応メニューはあります。が、その内容が必ずあるわけではないので、毎回「今日は何あるの？」と尋ねるところからスタート。そしてだいたい返ってくる答えは「マトケ、ポシヨ、米、サツマイモ...」主食です。その上でスープ（おかず）を選びます。主食中心のウガンダ料理では主食を組み合わせることもよくあります。米・マトケ・ポシヨを同時に食べることで可能！

汁物（スープ）について

前述した通り、ウガンダの食生活は「主食中心」です。日本の料理はご飯（主食）に対して「おかず」が多いイメージですよね？ところがウガンダでは **主食：おかず = 3：1** くらいの割合になります。

そして、この「おかず」となるのが肉や豆のスープとなります。上記に挙げた主食は値段に大差はありませんが、スープは値段の差が大きく「豆<牛肉<豚肉<ヤギ肉<鶏肉」の順に高くなっていきます。鶏肉が高いのは、ウガンダでは養鶏をしているところが少ない上、飼料代がかかるからだとか。日本とは違い安く食べられる牛肉は、固めで歯ごたえがあるものが多いです。



隠し味！？「ロイコ」

ウガンダの飯屋でご飯を食べているとよく「似たような味付けだな」と思うことがありました。どうやらその答えは調味料にあったようです。

その正体こそ「ロイコ」！ウガンダの人は、**とりあえずどんな料理にもロイコ入れておけばいい**、という感じでロイコを使います。見た目は白い粉末ですが、水に溶けると赤くなって面白いです。が、少量でも十分な味付けが可能なので、入れすぎると大惨事になります。それほど強烈なロイコ、確かに美味しいのですが、ウガンダ人は共通してこのロイコを主軸とした味付けをするので、どこの店に行っても似たような味付けになってしまいます...



あとがき

第2回はウガンダの食生活をお送りしました。徐々にウガンダにも馴染んで、自分でもウガンダ料理を作ったりしています！

この前、道端で気の抜けた音楽鳴らしながら走るバイクがいたので、話しかけたらなんとアイス屋さん！試しに買ってみたら、「ババヘラアイス」！？サイズは小さく、売っているのもお兄さんでしたが、200シリング（約8円）で買えるお手軽さ。遠い秋田を思いながら美味しく頂きました。



平成27年度1次隊 理科教育 小野健太