

Muli bwanji?

2017. 9. 30

秋田県の皆様、こんにちは。アフリカ大陸、ザンビア共和国にてコミュニティ開発（旧：村落開発）の職種で活動している小栗 美香子です。

私の配属先はザンビアの東部、チパタという都市にある農業事務所です。これから、こちらでの活動や暮らしについてお伝えします。

★ ザンビアってどんなところ？



ザンビアはアフリカ大陸の南のほうに位置しています。海に接していない内陸国です。チパタは首都ルサカから東に約560km離れたところにあります。移動手段としてはバスが一般的で、7時間かかります。隣のマラウイ共和国に接していて国境沿いに位置する街です。

★ ザンビアの食事とは？

主食は、シマと呼ばれる水と白トウモロコシの粉を加熱しながら練ったものです。おかずは野菜と肉といった定食形式が一般的です。一般的には、おかずは鶏肉、牛肉、魚などが並びます。



初夏の市場の様子です。



これはTポーンとシマです。この食堂では約200円位です。



ある食堂のメニューです。このお店はメニューが豊富です。たいていの店は鶏肉か牛肉の2択となります。基本的に調理方法は、トマトと玉ねぎと塩、油で炒め煮にします。何を選んでもとてもおいしいですよ。

ヴィンクバラと呼ばれる芋虫（エビのスナックに似た味だと私は思います！）、カペンタと呼ばれる煮干しのトマト煮のおかずも現地の方に人気です！

タイトルの“Muli bwanji?”という言葉は、現地語（ニャンジャ語）で「こんにちは、お元気ですか。」という意味の言葉です。