

# Uganda便り② ～ウガンダから～

2017. 2. 5  
青年海外協力隊 田中美千恵

こんにちは。便り②ではウガンダの食について紹介したいと思います。

ウガンダの主食は主にポシヨ・カロ・マトケ・お米があります。

・ポシヨ・・・トウモロコシの粉をお湯で練ったもの  
(味は特に無く、食感はマッシュポテトを少しだけモチリした感じ)  
豆やトマトなどの野菜のスープや魚や肉などのスープと一緒に食べます。



・カロ・・・キャッサバの粉をお湯で練ったもの  
(食感はお餅のようにモチモチッとしている)  
ポシヨと同じようなスープと一緒に食べます。



・マトケ・・・青いバナナの皮をき、蒸してからつぶしたり、2口大くらいに小さく切りスープと一緒に煮込んだりする。  
(食感はサツマイモのようにホクホクしている)  
ピーナッツのソースと一緒に食べます。ウガンダではこのソースをGナッツソースと言います。

(マトケを向いているところ)



・お米



(その他)

(町で売られているニワトリ)

私の任地では切り売りされた鶏肉はまだ見たことがありません。各家庭でニワトリを育て各家庭で消費する。またはニワトリを1羽買って各家庭でさばくようです。大都市以外の町、村ではこのような各自でさばくのスタイルがほとんどのようです。



(左の写真・・・ウガンダの多くの家庭では料理をする時は薪または木炭を使用します。)

(右の写真・・・マトケ（青いバナナ）をマトケの葉っぱでくるみ蒸しています。)



(双子のバナナ)



(道端で売られているパイナップル)



(ジャックフルーツ・私は日本では見かけたことはありませんが甘くて美味しいフルーツです)



(ウガンダ料理屋さんで食べたウガンダ飯)

左の写真・・手前の黄色いのがマトケから右回りにキャッサバ、ヤム芋、さつまいも、米と左側がジーナツソース

右の写真・・右側の黄色いのがマトケから右回りにさつまいも、緑の葉っぱ、米、豆、じゃがいも、キャッサバと左が肉とトマトのソース

こちらの人は炭水化物をよく食べます！



日本では他の国からの輸入に頼っているバナナやアボガドなどは身近に見かける事ができます。近所の方や子供達がおすそ分けに持ってきてくれどれも美味しくいただいています。

ウガンダは大きなビクトリア湖に面しているので魚を食べることができます。小さい魚を乾燥させた煮干のようなものがあったり、湖でとれる大きな魚（ナイルパーチ）は白身の淡水魚で日本にも輸出されています。

読んで下さりありがとうございます。それではまた。