

## Qu'est-ce que nous mangeons ?

Bonjour ! カメルーンからでまちです。長期休暇に入ったエゼカの町は、いつもより静かに感じます。毎朝家の前を通って学校に通っていた子どもたちの姿を見なくなり、学校からも声が聞こえてきません。次は9月開始だと思っていると、とても長く感じます。

最近、6年生の進級試験の結果が発表されました。教育事務所の玄関に結果を張り出します。当日は大勢の人で溢れかえり、自分の高校入試の合格発表を思い出しました。カメルーン

の進級制度は、毎年1学年ずつ進級する生徒もいれば、出席や成績不振で留年したり、学業優秀で飛び級したりすることもあります。今回の進級試験に参加した地域の最年少は9歳の生徒でした。彼は今年度途中まで5年生にいました。その頃から英語の授業を見ていた私は、よくできる子だなと思っていました。すると途中から6年生に飛び級し、今回進級試験を受けています。年齢で進級する日本と違い、カメルーンでは『進級試験を受ける=小学校の課程を修了できる学力を有する』という証明なのだと思います。



### ◇カメルーン人の主食、イモ類。

さて、今回はエゼカでよく食べているものを紹介します。以前の通信でも紹介しましたが、主食ではフランスパン、お米、パスタ等の他、イモ類が中心です。よく見かけるのは以下の三種類です。

#### マニョック

別名キャッサバ。アフリカではおなじみ。タピオカの原料でもある。マカポーより柔らかく、やや甘め。笹の葉で包んで酸味が強いものもある。



#### プランテン

別名調理用バナナ。甘め。蒸かすだけでなく揚げることも多い。薄く切ってポテトチップスっぽくしているものもある。小腹がすいたときに。

#### マカポー

サトイモに近い。固めで、単体ではあまり味はしないが、とても食べ応えがあり、何にでも合う。

多くの方は手づかみではなくナイフやフォーク、スプーンを使います。イモ類と一緒に食べるのは、野菜や肉類、魚等です。どれも煮汁のようなソースがかかっています。トマトベースが多いですが、辛みのある「ンボンゴ」という黒いソースもあります。これにイモ類をつけて食べることが一般的です。



◇エゼカでよくみるメニューリスト。



**レギュム (野菜)**  
複数の野菜を混ぜて煮たもの。野菜の甘味がいい。店によって肉や魚が入っている。



**ンドレ**  
国民食。ンドレという葉に砕いたピーナッツと混ぜる。やや苦みのある味。



**牛肉+ンボンゴソース**  
柔らかくて食べやすい。ピリ辛がクセになる。



**鶏肉+トマトソース (+揚げたプランテン)**  
肉の部位は選べる。柔らかい。



**牛肉細切れ+トマトソース (+お米)**  
ソースがよく染みて濃い目。



**煮魚+ンボンゴソース**  
身は柔らかくて食べやすいが、骨はかなり硬い。もちろんピリ辛。



**煮魚+トマトソース**  
具が溶けるまで煮てあるので味がしっかりついている。

肉類は牛肉、豚肉、鶏肉、ヤギ肉等がありますが、任地で食べるものは基本牛肉か鶏肉です。自分で調理するときは、写真のように精肉店で欲しいグラム分だけ購入します。魚類は、カメルーン西部が海に面しているため、入手可能です。ただし、エゼカは内陸地で海からは離れているため、輸送にやや時間がかかります。他にも、オイルサーディンという、いわしがオイル付けにされた缶詰がよく売られています。

私のお勧めは、いくつかの野菜と焼いた魚を混ぜ合わせた「レギュム」です。あっさりした味付けがクセになる一品で、マカポーとの相性が抜群です。値段は1,000Fcfa (200円)です。リーズナブルでいつもお世話になっています。みなさんはこの中で興味のある一品はありましたか。それでは、A bientôt !

