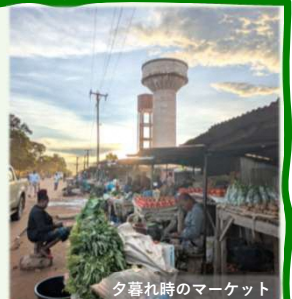


食文化、ショックを受ける！（食だけに...）

ただ単に言いたかっただけです
ちゃんと楽しんでます

岐阜県の皆さん、こんにちは！日本は梅雨に入り、あじさいがきれいな季節でしょうか。こちらザンビアは、一年で最も寒い時期を迎え、早朝はフリースを着て過ごしています。さて第13回は、**ザンビアの食 (Part2)** を紹介します。2025年8月号では、ザンビアの主食シマを紹介しました。今回はその先へ。ザンビアの食の多様性に迫ります。現代の生活と深く結びつくザンビアの食を、ショックを受けるくらいお楽しみください！



夕暮れ時のマーケット

さあ、何を食べようか？

- ・ ザンビアの食は、シマだけではありません！
- ・ 朝ごはんから軽食まで、食べ物にも多様な選択肢があります



ザンビアの主食シマ
トウモロコシの粉を
お湯で練って作られる

朝食の定番

他にも、ゆでたさつまいもを食べたり、フリッターなどを道端で買って、職場で食べたりしています



ポリッジ

冷めたシマにマビンと砂糖をかけて食べる。
※マビン：牛乳を醗酵させた伝統的な飲み物



パン（バンズ）

パンに味はない。砂糖を大量に入れたティーと一緒に食べる

ストリートフード

- マーケットや大きな通りでは、さまざまな食べ物が売られています。（1個/5円くらい〜）
- 他にもいろいろなものがありますが、今回はよく見かけるものをいくつか紹介します！



ピーナッツ

蒸した殻付きのピーナッツも売られてる。塩味が基本。



フリッター

サーターアンダギーみたいな感じ。その場で揚げている時もあり、揚げたてはおいしい。



ゆでたトウモロコシ

炭火で焼いたトウモロコシも売られている。日本のほど甘くはないが、みんな大好き



蒸したさつまいも

揚げたさつまいもも売られている。ほんのり甘くておいしい私は好き。



ドーナッツ

半円形や楕円形、クリームが挟まれたものもある。リング状のドーナッツはほとんど見ない



ドンド

ほんのり甘いスコーンみたいな感じ。外はサクサクしてておいしい。



サモサ

中にカレー味のジャガイモなどが入っている

ファストフード



ハングリーライオン

ザンビアでは、誰もが知っている超有名店。南アフリカ初のチェーン店。KFCみたいな感じ



シャワルマ

中東発祥の食べ物。日本のケバブみたいな感じ。少しおしゃれな食べ物。

少し気になる生活習慣病...

既にお気づきかもしれませんが、ザンビアでは揚げた料理が多く油や塩、砂糖も大量に使います。ふくよかな体は豊かさや健康を表すという価値観もあり、心配な生活習慣病。同僚にも、高血圧だという人が何人かいます。



スーパーで山積みで売られている砂糖

大豊作（メイズの収穫）！



大量の収穫後のメイズ

雨期が終わり、主食のトウモロコシ（メイズ）の収穫が行われました。今年の雨季は雨が多く、メイズも豊作だったようで、ザンビアの人たちはとても嬉しそうです。

畑で十分に乾燥したメイズを収穫し、保存します。

乾季は雨が降らず湿度も低いため、カビや雨を気にせず屋外で保存できるのがザンビアの良いところです。

保存していたメイズを必要に応じて、専用の機械で粉にし、主食のシマ用の粉を作ります。



頭の上に載せて運ぶ

精製されていくメイズ

今月の1枚



大学対抗
スポーツトーナメントの応援へ
近所の友人が参加するというので
応援に行ってきました。
女子はネットボールが有名だそうです
他にもサッカーやバスケットなど。
熱い戦いが繰り広げられて
いました

最後までお読みいただき、ありがとうございました。次回は、ヘアスタイルの紹介をします。来月号もどうぞお楽しみに！

