

カンパラ通信～ナカセロの丘から

第19回 ウガンダ人の食文化（その1：ウガンダ人は何を食べてるの？）

2018年の元日を日本で過ごし、帰国休暇としてそのまま日本に暫く滞在していたため、カンパラ通信をしばらくご無沙汰しておりました。今冬の日本は皆様ご存知のように非常に寒かったので、そのせいかカンパラの温暖な1月を日本滞在中は懐かしく感じておりました。そして、いざウガンダの表玄関エンテベに到着してみますと思ったよりも乾燥していて、かつ、暑かったので体が慣れるまで時間がかかりました。しかし、2月中旬から雨が降るようになり、おかげ様で現在は過ごしやすい毎日となりました。

日本滞在中は親族や旧友と再会し、ご縁があり静岡県藤枝市でウガンダのことをお話する機会がありました。そのようなやりとりの中で、ウガンダの人々がどのようなお料理・食材を食べているかについて日本人の関心が高かったと感じました。これまで、カンパラ通信の中で食べ物に関しては正面から扱ったことがありませんでしたので、今回は当地の食文化を取り上げることにしました。しかし、私自身が、ウガンダ人の一般家庭に招かれる機会はそんなに多くありません。一方、ウガンダ政府や当地の団体の行事そして友人の関係者の結婚式等に招かれますとブッフエ・スタイルの食事が出されることがほとんどなので、ウガンダの食事や食材がどのようなものかとの感覚はつかんでいるつもりです。ただ、日々の生活の中でウガンダ人が通常どのような食生活を営んでいるかについてはこれから探求をと考えているところです。ウガンダの方と結婚している当館の日本人職員のオティム美千子さんにその辺りのところを率直に尋ねてみることにしました。オティムさんのご主人は、ウガンダの北西部の西ナイル地方の出身で公立病院の事務長の職にいますので、普通のウガンダの市民の食生活を知るには大変参考になるのではと思ったからです。それでは、オティムさんの協力も得て、ウガンダの食生活を覗いてみることにしましょう。



マトケとカロ（手前に少しだけ見える）



ポシヨ（手前）とキャッサバ

まず誰もが関心あることはウガンダ人の主食は何かということでしょう。日本では、南魚沼産のこしひかりや北海道産のゆめピリカなど人によってブランドの好みはあると思いますが、主食は米のご飯だということに疑いを持つ人はいないでしょう。欧米なら、種類はいろいろあるにせよパンと言えるでしょう。しかし、ウガンダの場合はなんと地方によって主食が異なるのです。ウガンダの中央部から南西部にかけての主食は、マトケといって皮が緑色の甘くないバナナ(皮が黄色くて甘いフルーツ用バナナとは別の種類と聞いています。)を蒸してマッシュにしたものです。東部を中心によく食されているのが、白いトウモロコシを煮ながらつぶしてやはりマッシュ状にして出されるポショが主食です(隣のケニアではこれがウガリと呼ばれています。)。因みに、ウガンダの玉子の黄身が黄色なくて白い色をしてびっくりするのですが、これも鶏のエサとなると思われるトウモロコシの実が白いことに由来するのではないかと勝手に考えております。さて、ウガンダ北部地域の主食は、これに代わってミレットが主食となっているようです。ミレットは日本語にするとシコクビエです。日本のヒエの仲間のようなのですが、同じイネ科の植物ではあるものの、縁は遠いということです。このシコクビエをよく練って煮ていると日本の粘着性の強いモチのようになります。これがカローという名の主食です。縄で編んだ蓋つきの入れ物に入れてテーブルに出されます。甘くはありませんが、日本のお菓子ゆべしにそっくりの食感で驚いたという日本人もいます。このほか、米もずいぶん食べられるようになったと言われます。それが証拠にbuffetのテーブルで蒸かした米が出てこないことはまずありません。穀物ではありませんが、主食的に食べられるのが、イモ類(ジャガイモ、サツマイモ、キャッサバ等)です。このほかカボチャの煮たもの、蒸したものをよく目にします。このように、主食として食べられるものの種類が非常に多いことがウガンダの食事の特徴と言えます。これらたくさんの種類の主食を味付けするためのソース(グラウンドナッツをつぶして作ったGナッツ・ソースが一般的)をかけたり、肉や魚が入ったシチューを主食の上にかけて食べるのが一般的です。日本のカレーライスの様だと思われませんか。肉は、鶏肉、牛肉が一般的ですが、ヤギの肉もよく出されます(羊がいないので、筆者は羊肉の代わりだなと勝手に考えています。)。ということで、炭水化物にあふれる一方、おかずの味付け自体は非常に限られた食生活ではないかと思っております。



ライスとカボチャ



Gナッツソース

しかし、カンパラ市内の市場や地方の道端で店を広げている小さな市場では、キャベツやニンジン、アフリカが原産地と言われるオクラに玉ねぎ、インゲンマメ、キュウリ、ナス、トマト、さらにはパプリカと見覚えのある野菜をたくさん見つけます。豆類は主食にかける料理ではよく見かけますが、その他の野菜料理はそれほど見かけないので、一部はシチューを作る時にお肉と一緒に煮込んで使っているのでしょうか。野菜を主たる食材として利用した料理を見ることはあまりありません。ただし、都市部を中心にコールスローといったサラダ料理はスーパーで売っているのを見かけますので少しずつ普及してきているように思います。

日本同様ウガンダでも都市部に限ったことですが、スポーツの奨励だけではなく食生活にも健康志向が表れているようです。

次にこんなに炭水化物料理が多いウガンダでは、一日に何回の食事をされるのか関心ありませんか。その点に関して美千子さんに聞いてみますと、ウガンダ人は日本人と同じく1日3食をとるのが普通だとのこと。これは主にカンパラ郊外に住んでいるウガンダ人の例だと思いますが、概ね次のとおりだそうです。朝は、まだ薄暗い6時から6時半頃にパン又はキャッサバに紅茶、バナナ（果物の方です）を食べるそうです。郊外へ行きますと、パンを売るお店がないので、Gナッツに紅茶と軽い食事とのこと。ただし、週末は教会に行くまでの時間の8時から9時前にもう少しゆっくりとそして内容的にももう少し充実した食事をとるとのこと。やはりウガンダも平日の朝は出勤準備等で大忙しな分、休日はゆっくりすごすのでしょうか。昼ご飯は、オフィスや周辺のレストランで取るようです。スーパーマーケットで売り子さんがタッパーにいれた昼食を売り場の片隅で食べている姿も目にします。当地の外務省の中にも食堂があり、昼休み時間となる午後1時になるとこの食堂に職員がやってきて昼食を取っています。勤務先から帰宅し午後7時くらいにはイブニング・ティーで一服し、9時頃にサパーと呼ばれる夕食を、1日で一番重い正餐として家族で楽しむようです。

その時にはマトケやポシヨに肉を入れたシチューや煮豆汁をかけての主食が中心だそうです。三食のうち、夕食だけが主食中心となるのですね。週末にはもう少しご馳走で、家で飼っている鶏を捌いたり豚肉が振る舞われたりするそうです。いずれにせよ生野菜はあまり食べないようです。魚はぜいたく品ということになります。魚といっても、ビクトリア湖で取れるのは大きなナイル・パーチとかティラピアですが、なまずその他の川魚も食卓には出されるようです。総じて同じ料理や食材を毎日食べることに抵抗はないようです。日本人のように食事に毎に変化を求めるのとだいぶ事情は異なりますね。食後のデザートはというと、甘いお菓子類ではなく専ら新鮮な果物となっているようです。ウガンダでは果物が豊富に取れます。それについては別の機会に述べたいと思います。

食事は誰が作るのか、ウガンダでは普通は大家族ですので嫁と姑の間で台所を巡って争いがあるのか気になったので美千子さんに聞いてみました。そうすると、答えは意外にも料理はだいたいメイドさんが作るとのことでした。それは裕福な家庭に限られるのではないかと再質問したら、それこそ大家族のメンバーの中には貧しい親戚の年少者を受け入れて育てたりしているので、そういう子供たちが食事の下準備をするのが家族内で仕事になっているそうです。そして、食器についてですが、上記のように主食におかずをかけて食べるような食事なので、一人ワン・プレートで済むようです。当地の学校でも給食が配られるところは、生徒一人一人がお皿を一枚持参して食後は校庭の水道で洗っていると聞きました。そのようなこともあり食器洗いにはあまり手がかからない分エコですね…



K's レストラン入口

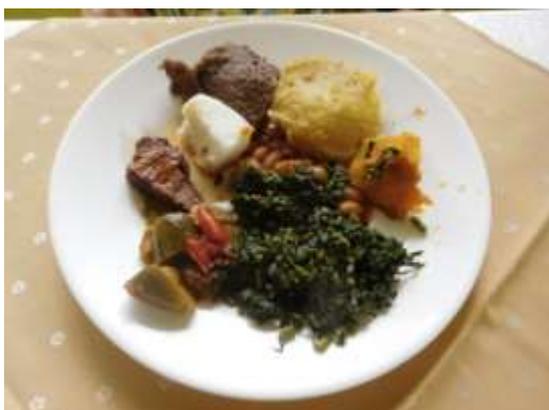


buffet・テーブルの風景

ところで、最近当地の勤め人の昼食を体験してみました。先日、公邸近くで地元のウガンダ人サラリーマンがよく利用するレストランに行きましたのでそこでのランチをご紹介します。その店のオーナーは、最近まで外務省で事務次官をしていた人の夫人です。ウガンダでは、buffet・スタイルのランチのお店が少なくありませんが、この K's Restaurant もその一つでアラカルト・メニューはありません。この日のbuffet・テーブルには、ま

ずは既に述べたマトケ、ポシヨ、カロ、ライス、ジャガイモ、キャッサバ、蒸かしたカボチャ、それに細かく切って茹でて味付けしたほうれん草、当地のミニ茄子と一緒に煮込んだ牛肉のシチュー、一口大に切って揚げた魚のソテーがあり、これに野菜サラダが二種でした。主食に掛けるソースはGナッツソースと煮込んだ豆のソースと盛りだくさんのbuffet・テーブルでした。サラダドレッシングも二種類で一つはイタリア風もうひとつヨーグルトソースのような白いドレッシングが置いてありました。お客を見ていると、結構大量に主食類を皿にのせてソースやシチューをかけて席に持って行き食べていました。通常お客はソフト・ドリンクを注文して食事をします。もう一つ、この店の嬉しい特徴は、台所から一人当たり2切れの炭焼きロースト・チキンを出してくれることでした。このチキン、なかなかいけます。筆者は、マトケもポシヨも敬遠しており、主食として大体蒸かしたサツマイモ（大変甘い）かカボチャを選んでおります。この日は、サツマイモがなかったのでカボチャを選びましたがあまり甘くなく残念でした。そんな時香ばしく焼けたロースト・チキンがでてきたので急に元気が出てきました。デザートは果物は西瓜とパイナップルをスライスしたものが、ガラスの器に盛られ出てきました。

この食べ放題の食事代、値段はいかほどだと思われませんか？食事代は1万5000シリングで、飲み物が2000シリングです。これを日本円に換算すると580円になります。日本だと気にならない価格かもしれませんが、ウガンダ人の給与水準にすると結構な値段かなと思います。それでもウガンダ人のビジネスマンや公務員はたまにこういうところに外食しに来るのだと思いました。このレストランは、カンパラ市内の中心に位置し、周りには首相府の建物や携帯電話会社や国連機関事務所があるので、それなりの所得水準のウガンダ人サラリーマンが集まっていると推察されます。



料理を盛った皿



自慢のロースト・チキン

これで少しはウガンダの食生活をおわかりいただけましたか。とはいっても、これらは首都カンパラ中心の食生活と言ってもいいかもしれませんが。どうぞ皆さんもカンパラに来てウガンダ料理を試してみませんか。ここまで読んでウガンダ料理が気に入らなかった人、

それともカンパラでウガンダ料理を食べてもあまり気に入らなかったという人には、中華料理店、インド料理店はたくさんありますし、イタリア料理やタイ料理もあります。マクドナルドはまだ進出していませんが、外国人が行く大体のレストランにはハンバーガーはメニューにありますし、KFCはカンパラ市内に数軒展開しておりますので、安心してお出かけください。

(以上)