

「アフリカの真珠 ウガンダ」より 2024年 年末年始特別号 ウガンダの食事

日本とは気候も習慣も全く異なるウガンダの人たちは毎日一体どのようなものを食べて過ごしているのでしょうか？私も当地に来るまで想像もできなかったというのが正直なところです。こちらに来て9ヶ月ほどがすぎようやく普通の人々の暮らしぶりも垣間見えてきました。



[ウガンダの典型的食材]

一般家庭で日常的に使われる食材を並べてみました。あしながウガンダ「あしなが祭り」の生徒の展示です。かぼちゃや、玉ねぎ、トマトはお馴染みのものです。フルーツはウガンダでは大変豊富です。マンゴーやバナナは非常に美味です。真ん中上のほうに青いバナナがありますが、これは日本でも食べるフルーツバナナではなくマトケという食用バナナです(後述)。タロイモ、サツマイモなども日本で見えるものと同じです。ピーナッツなどの豆類は右のほうにあるすり鉢でつぶしソースにしたりします。かぼちゃの下にあるのがジャックフルーツという果物です。写真のものは小型ですが、通常は子供の頭位大きなものになります。日本人にとっては珍しいフルーツですがとても甘くて人気があります。

マトケ

上の写真の青い小型のバナナをバナナの葉に包み蒸します。柔らかくなったら、ペースト状に練ります。それを再びバナナの葉に包み蒸しなおしたものがウガンダで一般的なマトケと言う食べ物になります。ウガンダ中央部では主食です。



[蒸したマトケ、右はカロ]

*カロはキャッサバ粉と雑穀粉の蒸し物



[トラックに満載されたマトケ]

ローレックス

卵にトマトや玉ねぎなどを入れてオムレツを作り、それをチャパティ(小麦粉を焼いた薄皮状のものでオムレツなどの中身包む外側の皮になります。)で包んだもの。写真のように屋台があちこちにあります。ただ地元のウガンダ人はどこでもおいしいと言うわけではなく、自分のお勧めの場所を持っているのが普通です。



[ローレックスの屋台]



[ローレックスの断面]

ポシヨ

小麦粉をお湯で練り上げたものを、バナナの葉で包み蒸して食べます。値段は安く、普通の学校では年間を通してポシヨが給食に出されることが多いとのこと。



[ポシヨ]

ウガンダ人のお昼は鶏肉、牛肉、ヤギ肉、魚、豆など自分の好きなスープをまずは注文します。そこに自分の好きな主食を選らんでいきます。主食をどれだけ注文しても値段は変わりません。ですので、ウガンダ人はお皿いっぱい注文する人が多いです。

本日、私が注文したレストランでは白米、ピラフ、マトケ、ポシヨ、カロ、サツマイモ、やむ芋、カボチャなどがありました。

今回はマトケ・ポシヨ・カロ・ヤムを頼んでみました。多くの人はマトケやポシヨなどをスープにつけて食べています。見た目は色が違うだけでどれも薄味ですが、濃いスープとともに合い美味しかったです。



[鶏スープとマトケ・ポシヨ・カロ]



[食事の様子]

いかがでしょうか。生魚やお刺身はほとんどのウガンダ人にとってなじみはありません。同じようにここで紹介させていただいたウガンダの食べ物は、我々が日本で見る事はほぼないものです。例えばマトケは日本のふかし芋のような感じです。少しでもウガンダの「今」を感じていただければ幸いです。(以上)