

# 地球探検@セネガル ～福島人セネガルに行く～

青年海外協力隊

平成27年度第2次隊

氏名：星明彦

職種：数学教育

派遣国：セネガル



## アフリカ最西端の国セネガル

セネガルはアフリカ大陸の西側にあります。首都はダカール。セネガルの名前は聞いたことなくてもパリ・ダカールラリーでダカールの名前をなんとなく聞いてことある人も多いはず。

アフリカ大陸最西端のヴェルデ岬半島に首都のダカールは位置しています。最西端のアルマディ岬には大西洋を望むことができる高級ホテルや、ウニやカキ、ハマグリなどの魚介類を楽しめるレストランもあり、食事をしていると陽気なアフリカン達が太鼓や弦楽器などを演奏してくれます。またアフリカの民芸品を売り歩く人が来たりとセネガルの魅力を十分に感じることができるポイントです。

「アフリカ・ルネサンスの像」はダカール市内のどこからでも見ることができるほど大きなモニュメントです。展望台もありダカールの町を一望できる観光スポット。町には黄色のタクシーが至る所を走っていて行き先を告げ値段を交渉するのも一つの楽しみ。公用語のフランス語よりも現地語で値段交渉するのが成功への近道。ぜひ現地語ウォロフ語をマスターしよう。



アフリカ・ルネサンスの像  
首都ダカールにあるモニュメント



中心地プラトー  
黄色い車は全部タクシー

## セネガルの食文化

アフリカの主食と言えばイモやトウモロコシなどを思い浮かべるのではないのでしょうか？しかしセネガルの主食は米なんです。セネガルのお宅にお邪魔すると必ずと言っていいほどの確率で振舞われるセネガルのソウルフードの「チェブ・ジェン」は、魚と野菜を米と一緒に炊いたピラフのようなご飯。アフリカの中でもセネガル料理は洗練されていてセネガル人の誇りでもある一品。

さらにフランス領だった影響もあってか朝はフランスパンにお好みの具を入れて食べるサンドイッチが主流。セネガルの朝は意外にもオシャレな「サンドイッチとコーヒー」でスタートが当たり前。

海も近く魚介類も食べることが出来る。さらに首都には様々な国の料理も食べることができ、「アフリカは食べ物が合わなそう」なんて考えは必要なし。

しかし、美味しい料理ばかりのセネガルだが大量の油を使って作るので体重管理には注意が必要。セネガル隊員で体重が右肩上がりなのは私だけではないはずだ。



チェブ・ジェン  
現地の言葉で魚ご飯



ヤッサ・ギナール  
ヤッサは玉ねぎソースのことでギナールが鶏肉