



## 私のウガンダ生活について～食事編～

こんにちは。新学期も始まり慌ただしい時期だと思います。今年は暖冬だったので桜が咲くのも早いのでしょうか？ウガンダには桜はないので、桜に関する曲を聴こうと思います。こちらは雨季の時期で雨が多く、夜は寒いくらいです。今回は私のウガンダでの食事について紹介します。

### 10時40分からお茶の時間！

10時40分から30分ほどお茶の時間があります。日本では朝ごはんが重要視されていますが、ウガンダ人は朝起きてすぐにご飯を食べず、このお茶の時間が最初の食事になります。学校では授業と授業の間の休み時間はなく、このお茶の時間30分と13時10分から1時間ある昼食の時間が休憩の時間でもあります。

お茶の時間には、砂糖たっぷりの甘いミルクティーと軽食を食べます。私の学校は日替わりで違う軽食が出されるため、このお茶の時間が楽しみだったりします。



ミルクティー

砂糖たっぷりのミルクティー。甘くないと物足りなく感じるようになりました。



チャパティ

ナンのようなもの。油たっぷりです。



パンケーキ

弾力があります。油たっぷりです。



マンダジ

サーターアンダーギーみたいなもの。こちらもお油たっぷり。



バンズ

食パン

パンはパサパサしていたり固いものが多いです。

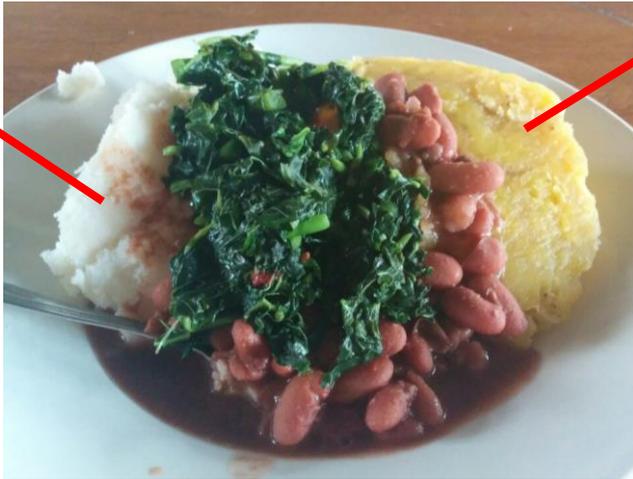


バナナ

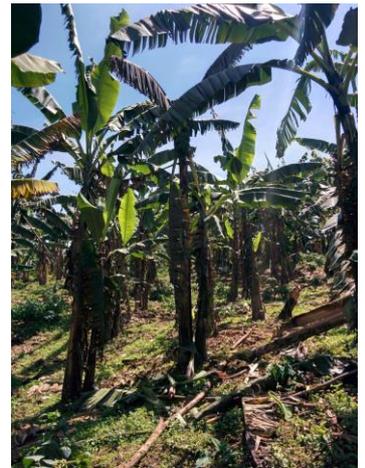
バナナはサイズが大きめのイエローバナナと小さめのスイートバナナがでます。

## 主食はポショとマトケ！

ポショ



マトケ



「ポショ」とはトウモロコシ（メイズ）を乾燥させて粉にしたものを、お湯で練り上げたものです。味はほとんどありません。タンザニアやケニアでは「ウガリ」、マラウイやザンビアでは「シマ」と呼ばれています。

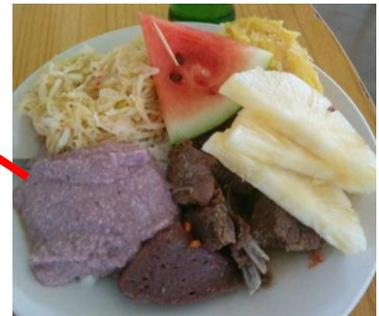
「マトケ」は調理用のバナナをマッシュポテトのようにしたものです。私の住んでいるブシェニはこのマトケの生産地で、日本の田舎町の田んぼのように一面マトケ畑が広がっています。味はほんのり甘い程度でバナナのような甘さはありません。このポショやマトケに豆のスープをかけたものをほぼ毎日食べます。学校の給食では週1でお米、写真にある緑の野菜（ドードー）やキャベツが出ます。緑色の野菜全般が「グリーン」と呼ばれていたりします。



## スープは主に3種類。食事はすべて1つのプレート！



ジーナツ  
(ピーナツ)ソース



私の学校の昼食は、主食はポショとマトケ（水曜日はプラスお米）、月曜日は牛肉のスープ、木曜日はジーナツ（ピーナツ）スープ。火、水、金が豆のスープが出ます。他の隊員の学校ではポショと豆のスープしか出ないところもあるので、恵まれている方だと思います。学期始めと終わりにある会議の後は豪華な食事が出されますが、ウガンダではすべて1つのプレートに乗せるので、スイカやパイナップルが1番上になったりします。毎日この食事のため、赴任1,2ヶ月は本当キツかったです。今はだいぶ慣れましたが日本食恋しいです。

### あとがき

日本の主食は何ですか？と聞かれたら「米！」と答えると思います。ウガンダでは米だけでなくポショやマトケ、サツマイモやジャガイモも主食として食べるので、「日本は米しか食べないのか」なんて言われたりします。米といってもいろんなレパトリーがあるのなかなか伝わりません。土地や季節によって食べ物が変わる日本ってイイなって思います。

