

ザンビアの味、楽しんでます！

岐阜県の皆さん、こんにちは！暑い夏、いかがお過ごしでしょうか。
こちらザンビアでは、涼しい乾季の終わりに近づき、朝晩の冷え込みも少しずつ和らいできました。さて第3回は、**ザンビアの「食」**について紹介します。
現地の暮らしを知るために、欠かすことのできない「食文化」、
食べ物を通してザンビアの奥深さや面白さを知っていただけたら嬉しいです。



マンゴーの花が満開です！

これがザンビアのごはん！～シマがなくては始まらない～

(おやじギャグ。笑って下さい)

はジマ

シマ

- ・ 欠かせない主食
- ・ トウモロコシの粉を
水で練って作る
- ・ 味はなく、もっちり



力とコツが必要なシマづくり



ある日のお昼ごはん

肉や魚・卵

- ・ 牛肉・豚肉・鶏肉など
種類が豊富
- ・ 川魚が中心



野菜類

- ・ かぼちゃの葉やレイブなどを炒めて作る
- ・ ナスやオクラ、豆もよく使われる
- ・ 味付けは塩やトマトが基本



多様な野菜



シマは、左写真のように右手で一口大に丸め、
おかずと一緒に食べます。
みんなで一つのお皿から取って食べることも多く、
「もう一つの家族だ」と言ってくれます。
“同じ釜の飯を食べる”は世界共通のようです。

遅刻の理由は“シマの粉”！？



シマの粉（ミルミル）

ある朝、同僚が1時間半以上遅れて出勤してきました。
理由を聞くと、「シマの粉が切れたから市場
に買いに行った」とのこと。
まるで当然のように言われてびっくり。
「だって、シマは大切でしょ？」と真顔で
返され、何も言えなくなりました。
また別の日、1週間近く姿を見なかった同僚
実は、遠くの実家の村にシマの粉を取りに
帰っていたとのこと。
ザンビアの人々にとってシマはとても
大切な存在なのだと思えてきます

今月の1枚



活動先の村にて
伝統的な飲み物（チブワントウ）
で歓迎してもらいました！
トウモロコシの粉を醗酵させて作る
ほんのり甘い飲み物です。日常的に
飲まれるほか、おもてなしの場
でも出されます

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、ザンビアの民族を紹介します
来月号もどうぞお楽しみに！