

ザンビアダイアリー

チャールズルワンガ初等学校

第4号

Zambiagram

これがザンビアの主^{しゅ}食^{しょく} シマ!

メイスと言われる白トウモロコシからできる粉とお湯と一緒に練った食べものです。手で握って丸く形を整え、ソースや野菜と絡めて食べます。村のあちこちにトウモロコシ畑が広がっています。日本と同様に、お米やパン、スパゲッティも食べます。



子どもたちが鳥をさばいている様子です。羽と血を抜いて、調理します。ヴィレッジチキンと言い、普段みんなが食べている鶏肉よりは、硬い肉質です。茹でたあと、油で揚げます。そのあと、トマトと一緒に煮込みます。一羽500円ほどで買うことができます。

Zamward

Mulikabotu ku nganda?

(ムリガボトゥ グンガンダ/家族は元気になっている?)

朝の挨拶と一緒によく使われています。ンガンダとは「家/家族」という意味です。長い歴史の中で、生活が大変で苦しいときには、ザンビアの人たちは親戚同士で助け合ったり、子どもの面倒を見合ったりしてきました。互いの家族を気遣う言葉です。

Zamquiz

前回の答えは①②③全て正解です。ヤギ肉は歯ごたえがあり、美味しいです。羽がついた虫は「インスウ」と言い、雨が降った直後に、地面から大量発生してきます。エビのような香ばしさがあり、栄養を多く含みます。

Q. 町で発見! これは何でしょう?

- ①見た目からは想像できない甘い果物
- ②キュウリに似た野菜
- ③ゴム人間になれる悪魔の実



次回は、ザンビアの文化について紹介します。お楽しみに!

発行: JICA 青年海外協力隊 大澤明浩 (2018年度1次隊/2018年7月~2020年7月/ザンビア共和国)

