

モザンビークの 食事いろいろ

興村 暁子

興村 暁子さん(研究員:土木工学)が農業開発プロジェクトでモザンビーク・ショクエを訪れた際に現地で見、食べた食事をご紹介します。



チキンの炭火焼。モザンビークで一番ポピュラーな料理。



手前は豆、奥はオクラのカレー。北部ザンベジ料理。



臓物という意味のドブラダ。牛の内臓をトマトソースで煮込んである。



マプトの高級シーフードレストラン。手前はリゾット、奥はシーフードグリル。高級エビが日本へも輸出されている。



ティラピア(白身の魚)の干物。塩抜きして煮込むのが一般的。

マラウイの食事いろいろ ～街角編～

荒木 京子

荒木京子(主任研究員:薬学、保健・衛生)さんが、医薬品を取り扱うスタッフの教育と研修の調査で、2008年7月から9月にマラウイを訪れた際、現地で見かけた、食べた食事をご紹介します。

はじめに、マラウイの街角で見かけた食べ物をご紹介します。



ポップコーン。右側にある小さな金属のお皿に1皿で5MK、水色の今にも穴が開きそうな弱々しいビニールに入れてくれる。



メイズを炭火で焼いて売る。大きいのが25MK、小さいのは15MK。



マラウイと周辺諸国の地図

- 1US\$=135～150マラウイクワチャ(MK)
- ペットボトル入りコココーラ=80MK
- ビン入りコーラ500ml=50MK(ただしビン持参で交換、
- ビンを持参しなければビン代は別途必要)



リロンゲのタウンを売り歩く。湯がいたピーナッツを計量しているところ。向こう側は、車のパーツの店。車が増えてこのような店も多い。

マラウイの食事いろいろ ～ブリティッシュカウンシル編～ 荒木 京子

リロンゲの「British Council」にあるレストラン。客層はカウンターパートや現地に駐在する外国人等の中堅クラスの方々。価格はシマ又はライスと野菜のみで250MK、8月まで。9月から300MK。



ポテトと人参のカレー（さらさらしたカレーで非常に美味しい）。



左から菜の花炒め、インゲンと人参炒め、赤い豆の塩味煮。



グリルド・チキンとシマ。



敷地内では鶏肉を毎日炭火で焼き、鍋でシマを作っている。



ブリティッシュカウンシルのチキン&ライス。400MK。

マラウイの食事いろいろ ～JICAマラウイ事務所編～ 荒木 京子

JICAマラウイ事務所で、ガードマンがお昼に作ったシマを分けるところ。プラスチックの皿ですくって一人分ずつ団子状に分ける。おかずは2種、肉と野菜。



シマが出来上がったところ。シマ棒と呼ぶ棒で混ぜる。



器用にプラスチック皿で取り分けて団子状にする。1つの塊が1人分。



おかず2種、肉をトマトで味付けしたもの。下段の黒い鍋は野菜炒め。



菜の花を細かく切って玉ねぎとトマトで炒め塩味をつけた物。



シマとおかずを盛付けたイメージ。