

## 「三方よし」の研修

JICA 筑波センターで実施された課題別研修「マルチセクターで取り組む食を通じた栄養改善」コースに、事務管理として従事した。アフリカ仏語圏から 11 名の研修員が来日し、センターでの講義のほかに群馬県へ視察、見学の旅をした。

料理実習では慣れないネギの斜め切りに苦戦し、体ごと斜めにして奮闘する研修員もいた。男性研修員には初めて台所に立つ人もいた。異国にいるからこそ少ない抵抗感で自国では文化的にできないような体験をして、新たな視点を獲得する機会になるかもしれない。

群馬県の受け入れ先の中学校は、図書館に国際協力やアフリカのコーナーを作り迎えてくれた。研修員の訪問を機に、少しでも身近に感じて手に取る生徒が増えてくれたら嬉しい。研修旅行中、セルフレジで戸惑い、冷たいおにぎりへの抵抗感を示し、ジュースと間違えて昼食に缶チューハイを買ってしまった人もいた。スイトンに入っていたコンニャクをととても気に入った人がいたのは意外だった。帰りのバスの中では、以前にみんなで遊びに行った新宿の駅の中で迷子になったことを思い出して盛り上がりつつあった。

研修員、研修コースを実施した私たち、そして受け入れ先の方々も、新たな経験と理解を深められる「三方よし」な研修だった。(時田 裕子) “アールディーアイ通信 No. 128/2023”から



写真: スイトン作りをする研修員

群馬県・甘楽町 2023 年

## キャッサバイモの粉から餅状の食べ物

アフリカの東部や南部の多くの諸国では、調理方法に若干の違いはあるが、トウモロコシやキャッサバイモの粉を湯がき、餅状にしたものを主食とする。アフリカ南部アンゴラの東部ルンダ・スル州やモシコ州で主に食されるのは、キャッサバイモの粉を原料としたフンジである。キャッサバイモからフンジを作るには、まず、収穫したイモから毒を抜くため、皮を剥いたイモを数日間水に浸し、発酵させて毒を抜く。その後の日干しに加え、煙で燻す。こうして毒抜き乾燥させたキャッサバはカチカチに硬くなり、現地ではボンポーと呼ぶ。農家はキャッサバを生で売ることではなく、ボンポーを市場で売ろうとする。庭先でシートを広げ、キャッサバを日干ししたり煙で燻している光景をよく見かけた。市場に行けば製粉所がたくさんあり、乾燥したキャッサバを買って粉にする人も多い。農家が自家消費する分は臼と杵で製粉する。



粉にしたボンポーから作られたフンジは、トウモロコシの粉を原料にしたフンジと比べ粘りがあり、もっちりしておなかになまる。発酵させているので独特の風味もある。(大竹 雅洋)

“アールディーアイ通信 No. 127/2023”から

写真: 日干したキャッサバイモを下から煙で燻す

アンゴラ ルアンダ・スル州 2022 年

## おしゃれを楽しみたい

モザンビークの首都マプトの街を歩いている時に美容室のような感じのネイルサロンを見かけて店に入ってみた。後でグーグルマップで調べたところネイル専門の店がほかにもたくさんあった。その店では、オフィス勤めらしくベージュや薄いピンク色を希望したが「その色は似合わない」などと全く違う色を勧められた。暗めのシルバーにキラキラ光るものが入った、見た目が鎧のような強そうな仕上がりになった。作業自体は手慣れているので、1カ月以上持った。ただ、ガムを噛みながら作業をするのは日本では見られない光景なので驚いた。女子大学生に話を聞くと、都市部の10代後半から20代前半の女の子は美容やファッションに関心が高く、クチコミやSNSで最新の情報を得てネイルサロンにも行くそうだ。ケリマネにはマプトにあるようなネイルサロンはないが、若い女の子は興味があるようで、カウンターパートの娘さんは知り合いのお店でネイルをしてもらう。30代のカウンターパートやプロジェクトの秘書は子育て世代であるため、ヘアスタイルは時折変えるものの、ネイルは稀に自らす程度で、年代間でかなり違いが出る。おしゃれを思いっきり楽しむのは短い期間なんだと感じた。(時田 裕子) “アールディーアイ通信 No. 126/2023”から



写真:カウンターパートの娘さんのスマートフォンで、加工機能のあるアプリを使って自撮り  
ザンベジア州・ケリマネ 2022年

## ラオスのナムケン

首都サバナケットの市営マーケットで見つけた片面に毛が生えたスティック状のもの。表面にまぶされているのは粳がら混じりの米ぬかで、これは食用に加工された水牛の皮(ナムケン)である。屠殺後の水牛から剥いだ皮を水洗いして細長く切り、塩と化学調味料をまぶした後二日ほど安置して味を馴染ませ、その後叩いて柔らかくし、くっつかないように米ぬかをまぶして天日干しする。少々手がかかる加工工程の食品である。

食べる時はスティック一本を新聞紙にくるんで火を点ける。新聞紙一枚を燃やした火力では毛が燃えて表面が焦げる程度である。このままでは食べられないので、コゲを落とすためにコンクリートの床などに置いて、その辺に落ちている手ごろな石で叩く。

ショックでかさぶたのようなコゲは剥がれ落ち、乳白色の皮下脂肪が露出する。スルメほど強い味はないが、自家製の米焼酎(ラオラーオ)をやるときには、ちょうど良い手軽なおつまみである。(清治 有)



“アールディーアイ通信 No. 125/2023”から

写真:長さおよそ30センチメートルの水牛の皮、ナムケン  
ラオス・サバナケット 2022年

## エルサルバドルのコーヒー

首都サンサルバドルから北東へ 40 キロメートルほど、標高 1000 メートル前後の山間部にあるラパルマ市は、平均気温が 15~20℃のコーヒー栽培と果樹や野菜の生産が盛んな地域にある。コーヒーはこの国にとって重要な農産物であり、かつて社会経済を左右する輸出品であった。現在でも質の高いコーヒーと評価されており、量より質にこだわる生産が行われている。ほかの農産品に比べコーヒーは儲かる商品でもある。一方で、若者の農業離れが著しく、首都へ出るかアメリカへ移住する者が多い。観光地ラパルマ市の農業者の高齢化はほかの地域ほどは大きな問題になっていないが、農園労働者の多くを近隣の町の人に頼らざるを得ない。訪ねた農園でコーヒー豆の最終選別が近所の雇用女性労働者により行われていた。機械を使って生豆の大きさ、重さなどで選別して等級付けをした後、熟練した作業員の手作業により、優良な生豆を選ぶ工程である。一日当たりの支払額は 8~12 ドルほどである。かつてのコーヒー大国の大地が育んだ、香り



高く深みと風味のあるコーヒーが、音楽を聴きながら話しを弾ませるお姉さんやおばさんたちの作業を通して選別され、世界各地へ届けられる。(高橋 貞雄) “アールディーアイ通信 No124/2023”から

写真: コーヒー豆の選別作業

チャラテナンゴ県・ラパルマ市 2022 年

## ココナッツに癒される

ニコアラダ郡エララーネにはコメのマーケティング研修の打ち合わせに行ったが、農民が集まってくれてはいなかった。研修とは別のことで組織長に対して反発が起き、内部連絡が上手くいっていなかったようだ。正午の太陽がジリジリと照り付ける中、推定 8 メートルほどの高いヤシの木に人が登っていくのが見えた。八の字(8)の穴にそれぞれ足を入れるような形で布を巻き滑り止めにし、軽々と登りココナッツを落としていった。農民を待つ間、のどを潤すためと取りに登ってくれたのだった。てっぺんを切り落とすと、中にはたっぷりと少し塩味のあるココナッツジュースがあり、飲み終わるとさらに割ってもらい、先ほど切り落とした部分で削って薄くぷるぷるとした固形胚乳を食べた。ザンベジア州ではココナッツミルクでチキンに味付けをしたりコメを炊くが、これまでに訪れた州内の農村では、ご飯は水で炊飯、菜の物はト



マト煮込みなので、調理にココナッツミルクを使用するのは贅沢なことなのかもしれないと思った。

予定より約 2 時間遅れてメンバーがぽつぽつと集まり打ち合わせが始まった。あのココナッツのおかげで待ち時間もいい思い出となった。(時田 裕子) “アールディーアイ通信 No. 123/2023”から

写真: 慣れた様子でヤシの実のあるところまでよじ登っていく

ザンベジア州・ニコアラダ郡 2022 年