

GHANA



2009年4月2日

発行者 田川満男

東相内小のみなさん、こんにちは。日本では新年度が始まり、みなさんも一つ学年が上がりましたね。でもガーナは9月から新年度が始まるので、もう少しで二学期が終わるところです。4月17日から25日間の休みに入り、5月12日から三学期が始まります。(ガーナは三学期制です。)

さて、今回の「ガーナだより」では、ガーナの『食べ物』について紹介したいと思います。



木の中に入っています！

ガーナの食事はどんな感じなの？

日本の食事は、まずお米(主食)があり、おかずに肉、野菜、煮物、汁物などが何種類もつきます。しかしガーナでは、「主食(フフ・バンクーなど)」+「シチュー(スープ)」が一般的なガーナの食事です。ここでは、いっしょに住んでいるガーナ人のおばちゃんが登場して、アップルを食べるところを紹介したいと思います。



手でちぎる。



シチューにつける。



食べる。

ガーナ料理にはどんなものがあるの？

ガーナには、お米以外にも『フフ』、『バンクー』、『プランテーン』などいろんな種類の主食があり、それらをシチューにつけて食べます。(シチューにも色々種類があり、好みにより肉や魚をいれたりもします。) また、『ジョロフライス』と呼ばれるお米の料理もあります。



「フフ」

左のお餅のようなものがフフ。(右はシチュー。)ゆでたイモなどを日本の餅つきのように杵と臼でついて作る。食感もお餅に似ていて、やわらかい。



「バンクー」

左の白いものがバンクー。(右の黒いものは魚。)とうもろこしの粉を丸く固め、醗酵させて作る。見た目はフフと似ているが、フフほどやわらかくなく、味は少し酸っぱい。



「プランテーン」

左の黄色いものがプランテーン。形はバナナによく似ているが、味はバナナほど甘くなく、生では食べない。油などで揚げたものを、シチューなどにつけて食べる。



「ジョロフライス」

お米の料理で、日本のチキンライスと見た目も味も似ており、日本人にも食べやすい。ゆで卵、肉、野菜、パスタ、ソースなどをトッピングする場合もある。

上の四つの料理は代表的なガーナ料理の一例です。これ以外にもガーナにはいろいろな料理があります。

ガーナでよく飲んでいる水

ガーナは1年中暑いので、すぐのどがかわいてきます。だからガーナでは毎日たくさん水を飲みます。井戸の水をそのまま飲むガーナ人もいますが普通はピュアウォーターというビニールの袋に入った水をよく飲みます。値段は1つ5円ぐらいです。



「ピュアウォーター」