

Mpola mpola なムベンデ便り

NO. 8

青年海外協力隊 平成 26 年度第 4 次隊 氏名:佐藤結香 職種:医療機器 派遣国:ウガンダ

今回の「Mpola mpola なムベンデ便り NO.8」では、私の休日、セネネの調理方法を紹介する。

①私の休日

とても仲良くしてくれるウガンダ人のお家に遊びに行き、ウガンダ料理の作り方を学んだ。

「折角ウガンダにいるなら、ローカル料理の方法を覚えて帰るんだぞ!!」と言われたからだ(笑)。

ただ一つ問題があって、実はローカル料理が全く食べられない私。ウガンダに来たころは少しずつ食べていたが、1年くらい前から全く食べられなくなってしまった。「自分で作れば食べられるかも」と思い、習いに行くことにした。

まずウガンダ料理と言えば、「マトケ(甘くない食用バナナ)」、「ポショ(トウモロコシの粉をお湯で練ったもの)」、「ジャガイモ」、「サツマイモ」、「お米」にスープ、キャベツなどの葉物の野菜が少し付くのが一般的だ。スープの種類は「豆」、「肉(チキンもしくはビーフ)」、「魚(ナイルパーチと呼ばれる白身魚)」が代表的だ。肉のスープはウガンダ人にとって高価な為、毎日食べることは難しい。



←ウガンダご飯の例

上のお皿から時計回りに

- ・マトケ、アボカド、葉物の炒めもの
- ・山羊肉のスープ
- ・かぼちゃとサツマイモを蒸したもの

今回は私のローカルクッキングを記念して(笑)、お米とパスタを主食にチキンスープで作ることにした。しかしここはウガンダ、鶏肉はパックに入って売られていない。庭を走り回る鶏を捕まえることから始まった。まさか自分で鶏を捌く日が来るとは。。。 (汗)

友人の娘さんが私の先生となり、捌き方を教えてくれた。命をいただくことに感謝し捌いた。



↑ 熱湯を使って羽を取る

↓ 何度も水で洗い血を落とす



作っていると野菜の種類が少なく、大量の塩と油を多く使っていることに気が付いた。人参や玉ねぎ、ピーマンはとても細かく刻み、形が無くなるくらいに炒めてスープに入れている。味付けもウガンダならどこでも手に入るビーフ味のパウダーやカレーパウダー、最後に必ず大量の塩を入れている。すべての料理がこの味付けである。



↑ 外側を炭であぶる



子供たちと一緒に野菜を刻みながら、学校のこと、将来の夢などを話す。日本のような台所は無いため、青空の下、炭を熾し七輪でのびのびと料理をした。



完成した料理をみんなで食べる。

友人「これで Yuka もウガンダ人と結婚できるぞ!!」
当初の目的はどこへやら(笑)、最後はやっぱり結婚の話になった。

しかし子供たちと一緒に料理をして沢山話してリフレッシュできた。日本へ帰ったらこんな時間を懐かしく思うんだろうなと、ちょっとさびしくなった。

※自分で作っても食べる事が出来なかった(苦笑)。

②セネネの調理

前回の「Mpola mpola なムベンデ便り NO,7」でセネネをご紹介した。今回はセネネの調理方法を友人に学んだので写真と共にご紹介する。



①1袋 2,000 シル(約 60~80 円)で売られているセネネ



②灰をかけて翅と脚をむしる



③水で洗う



④色が変わるまで炒める



⑤途中で玉ねぎのみじん切りと塩を入れて味付け



⑥色が変わるまでひたすら炒める



⑦完成
黒いものはセネネの目



匂いに誘われて猫も集まってくる

調理方法はとてもシンプル。もちろん今がセネネのシーズンなので一番美味しいらしい!!!
お試しあれ!!!