

パモジャ PAMOJA



第2号

青年海外協力隊 巢守 世那
2025年 2月10日発行

タンザニアの料理

Hamjambo?

タンザニアにはおいしい料理がたくさんあります。そこで今回は、タンザニア料理を紹介したいと思います。タンザニアの主食は、「ごはん、ウガリ(トウモロコシの粉をゆがいてねったもの)、バナナ」です。

「えっ、バナナっ?」って思いませんか?私も、食べるまではどんな味なのか想像できませんでした。食べてみると、ほくほくとしていてじゃがいもにそっくりでとてもおいしいんです!バナナには二つの種類があり、みんなが食べている甘い生で食べるものと、料理用のバナナがあります。この料理用のバナナは、焼いたりあげたり、野菜などと一緒に煮込んだりして食べます。

そして、もう一つ欠かせないのが「ウガリ」です。タンザニアの人の多くは、お昼にウガリを食べています。私も食べましたが、パンににっています。少し食べるだけでお腹がいっぱいになります。ウガリを食べるときは、右手でちぎって丸め、スープにつけて食べます。

Tutaonana tena!!!!(トウタオナナ テナ):また会いましょう!!!



バナナ (ndezi:ンディジイ)



ムトリ:バナナとお肉で作ったスープ
チャパティ:小麦粉から作られていてもちもちしています。

スープにつけて食べます



ウガリ

ピラウ:たきこみごはんのようなもの



ムシカキ:牛のお肉を串にさして焼いたもの



サンブサ

キャッサバをあげたもの



チプシマヤイ:ポテトフライを卵でつつんだもの



たくさん並んでいる料理の中から主食とメインのおかずを選んで店員さんに伝えます。

スワヒリ語レッスン!!

Samaki(サマキ):魚

Nyama (ニヤマ):肉

Nyama ya kuku

(ニヤマ ヤ クク):とり肉

これは、なんのお肉でしょう?

Nyama ya ng'ombe

(ニヤマ ヤ ンゴンベ): 肉

