パモジャ
PAMOJA

第43号
青年海外協力隊　巣守　世那
２０２６年　１０月２７日発行



タンザニア旅行記～mwanza 編～

先月の１週間休みを使って、タンザニア第2の都市と呼ばれるムワンザに行ってきました。ムワンザは、タンザニア北西部のビクトリア湖畔に位置していて、街のあちこちに花崗岩の巨大な岩があるので「岩の街」とも言われています。バガモヨからだとバスで１日かかるので、今回は飛行機に乗って行ってきました。

岩の街と言われるだけあって、突然大きな岩が街中に現れたり、岩と岩の間に家があったりとイリンガと似ているところもありました。ビクトリア湖はウガンダとケニアの国境にあたるので、この湖の上で国境線がひかれているのだなと不思議な気持ちになりました。ムワンザは、なんといってもこのビクトリア湖で獲れる魚が有名で、ムワンザ出身の人やムワンザに旅行にいったことがあるタンザニア人はいつも、「ムワンザの魚はおいしいんだよ。」と口をそろえて言うので、本当かなと思っていましたが、今回食べてみて確かに他の地域で食べる魚よりもおいしくてびっくりしました。お腹いっぱいになるまで魚を食べられて、大満足の旅になりました。

















Ugali wa mtama（ウガリ　ワ　ムタマ）

ムワンザ名物のウガリ！赤モロコシの粉とキャッサバ粉でつくっていて、紫がかった茶色のウガリ。もちもちしていて風味もあっておいしい！！







Supu ya samaki(スープ　ヤ　サマキ)

ビクトリア湖でとれたティラピアのスープ。身がふわふわでおいしい。中には、バナナやにんじんじゃがいもなどが入ったスープもあり、お店によって味が違って楽しい。







Samaki wa nazi (サマキ　ワ　ナジィ)

ココナッツミルクソースで煮込んだ魚料理で、ソースがおいしすぎる！
魚はティラピアやナイルパーチ！

コーヒーを飲みながらおしゃべりしているおじさんたちの集まりに参加。船をもっているおじさんがいることが分かり、安くのせてもらえることに！