

☆食生活☆

マラウイの主食はシマというトウモロコシの粉を練ったもので、おかずにはかぼちゃの葉っぱや豆、トマト、玉ねぎ、オクラ、いも類、卵などを使い、豪華な時は魚や牛肉・豚肉・鶏肉・ヤギを食べます。

しかし、普通の家庭ではシマ＋１品がスタンダードのよう。羽ありのような虫やねずみなども食べます。



火は薪か炭でおこし、熱々の鍋も素手で持ち、できたてアツアツのシマを簡単に取り分けます。

（ちなみに私はいつも熱くてできません。しかもシマ作り体験をして火傷をしてしまいました。。）マラウイ人曰く畑仕事をするため手の皮が厚くなるからだそうです。



他にパンやたまにお米も食べますが、朝ごはんもやっぱりトウモロコシの粉で作ったお粥のようなものを食べます。おかずの種類も少なく、味付けも塩とトマトがほとんどなので栄養が偏ってしまうのが心配ですね。

これだけたくさんﾄｳﾓﾛｺｼを消費するため、畑で育てるものもほとんどがトウモロコシ・・・。バスから見える広大な景色も雨季には見渡す限りトウモロコシの事も・・・。



そして水道は日本のように整っていません。私の住んでいる所も水道はありません。（場所によっては稀に水道もお湯シャワーもあるのですが）近くの井戸にバケツを持って水をくみにいくのが日課です。そしてマラウイの子供たちはよく働きます。水汲み、料理、小さい子のお世話、畑仕事、お使い、その他色々お手伝い。いつも感心しています。



それでは今回のトゥンブカ語も食事篇にちなんで♪

【Nikumba kurya sima!】シマが食べたい！

【Maji】水　【 Nkuku】ニワトリ　【 Ngombe】牛　【 Mpunga】米　【 Mpangwe】野菜

　Tisanganenge♪