

Pole Pole ケニア通信

2025.4②



JICA 海外協力隊(環境教育) 和田温子

こんにちは！今回は【ケニアのおやつ】について紹介します。

おやつはエネルギー補給

ケニアの代表的なおやつは、マンダジと呼ばれる揚げパンです。主に三角の形をしていて、中は空洞になっています。あまり甘くありません。薄焼きパンのチャパティ、具材を小麦粉の皮で包んで揚げたサモサも定番です。ケニアはかつてイギリスの植民地でしたが、食文化はインドの影響を受けていて、これらはインド由来のおやつです。ケニアのおやつは「甘いもの」というよりは、「軽い食事」に近く、シンプルです。早朝から夜まで働き者のケニア人にとっては、エネルギーを補給する意味合いが強いのだと思います。茶葉を牛乳で煮出し、砂糖をたっぷり入れたチャイとともにいただきます。職場や学校でも11時頃にチャイの時間があります。他のおやつとして、主食のウガリの原料であるメイズ(とうもろこし)を茹でたり焼いたりしたもの、アロールートという里芋のような芋をふかしたのものや、ゆで卵、ソーセージ、食パンなど、いたってシンプルです。チャイが甘いので、おやつ自体は甘くないものがほとんどです。

また、ケニアの魅力の一つに、安くておいしいフルーツがあります。一年を通じて温暖な気候のため、色々な種類のフルーツを楽しめます。特に、バナナ、マンゴー、スイカ、パイナップル、アボカドはほぼ一年中売っています。バナナが1本5~10円、大きなマンゴーやアボカドも30円ほどで手に入ります。フルーツを扱うお店も多く、ランチにもおやつにもなるので私はよく利用しています。チョコレートやグミ、ポテトチップス等、日本でなじみのお菓子はスーパーで手に入りますが、値段はやや高く、ローカルエリアのケニア人にとってはあまり一般的ではありません。ローカルエリアには、キオスクと呼ばれる売店がいくつもあります。日用品やお菓子を買うことができる、ケニア人にとってなくてはならないお店です。そこでは、彼らが好きなキャンディやヨーグルトが売っており、駄菓子屋さんのような風景です。人々の所得が低いケニアでは、その時に食べる分だけを買うことが普通なので、お菓子もばら売りで10円ほどで購入できます。マブユやシムシムなど、ケニアならではのお菓子もあり、これらは日本人の口にも合うと思います。

①



②



③



④



- ① マンダジ。揚げパンに似ているが、あまり甘くなく、中は空洞なので軽い
- ② サモサ。具材は肉、野菜、芋など様々である
- ③ チャパティとチャイ。チャイにたっぷり砂糖を入れる人が多い
- ④ 焼きメイズ。日本のとうもろこしとは違い、甘くはない



- ⑤ フルーツはいつでもどこでも売っている。お願いすると、その場でカットしてくれる
- ⑥ 特にバナナは身近なフルーツ。任地にはバナナの木がたくさんある
- ⑦ サトウキビは天然の甘さが子どもから大人まで大人気。堅いので噛む力が鍛えられる
- ⑧ 里芋のようなアロールート。甘くないため、チャイとともにいただくのが定番



- ⑨ マブユと呼ばれる、バオバブの種に砂糖等を絡めたお菓子
- ⑩ ケニア流アイスクリーム。道端でよく売っていて、発泡スチロールの箱で保冷されたアイスをへらでよそってくれる
- ⑪ シムシムと呼ばれる、ごまのお菓子。ごまを砂糖等で固めたもので、中身もごまぎっしり！
- ⑫ Ngumu(スワヒリ語で堅い、の意味)という堅い揚げパン