

Pole Pole ケニア通信

2024.11②



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【挨拶】と【食事】について紹介します。

挨拶はたくさん

スワヒリ語の挨拶を知っていますか？

「ジャンボ！」という挨拶は聞いたことがあるかも知れません。ただし、スワヒリ語として正しくは「フジャンボ！（あなたは問題ないですか）」、返答は「シジャンボ（私は問題ないです＝元気です）」となります。スワヒリ語の挨拶は、たくさんのバリエーションがある上に、それぞれに対する返答も決まっています。私は慣れるのに苦労しています。さらに、若者向けやフランクな言い方があるので、相手によって適切に使わないといけません。また、挨拶する際には「握手」をするのは日本と違う部分だと思います。ケニア人は英語とスワヒリ語をメインに話しますので、「Good morning」などの英語の挨拶も日常的に使います。また、それぞれの民族の言葉での挨拶もありますが、私は任地のエンブ語はほとんど知らないで、スワヒリ語と英語を使っています。

誰に対しても使える挨拶をいくつか紹介します。返答はすべて「良い／私は元気です」という意味です。なお、言い方は語尾を上げて質問調にするよりは、呼びかけのように発することが多いです。

★「私」から「あなた」に対して ※Habari は「ニュース」の意味

Hujambo?(フジャンボ) ⇒ Sijambo(シジャンボ)

Habari yako?(ハバリ ヤコ) ⇒ Nzuri(ンズリ)、Salama(サラマ)、Poa(ポア)

★「私たち」から「あなたたち」に対して

Hamjambo?(ハムジャンボ) ⇒ Hatujambo(ハトウジャンボ)

Habari zenu?(ハバリ ゼヌ) ⇒ Nzuri(ンズリ)、Salama(サラマ)、Poa(ポア)

★特にこだわらずに使えるフランクな挨拶 ※子ども相手にもよく使う

Mambo(マンボ) ⇒ Poa(ポア)



どの言葉も本来の単語の意味は気にせず、挨拶として使います。

ケニアのごはん

ケニアの主食は、ウガリと呼ばれるトウモロコシの粉をお湯で練ったものです。白いかたまりで、味はほとんどなく、出来立てはもちもちしていて、食感はお餅に近いかも知れません。作り方も簡単で、沸かしたお湯に粉を入れて、木のへらでよく混ぜるだけ。混ぜているうちに、まとまってくるので、かなり力が必要です。私は力が足りず、いつも柔らかめのウガリになってしまいます。私はとてもウガリが好きですが、ほとんどの日本人はウガリが苦手ようです。食べる機会があれば、おいしいのでぜひ試して欲しいです！

ウガリのおかずとして、肉や野菜を食べるのが典型的なケニアのごはんです。ちなみに、ケニア人はフォークを使わずに、ウガリを片手でこねて、おかずと一緒に口に運びます(フォークを使うことも多いです)。ウガリ以外には、お米、小麦粉で作るチャパティ、豆が主食です。じゃがいもやさつまいもも、よく食べられます(そして、とてもおいしいです！)。

ケニアでは、牛肉、鶏肉、豚肉、ヤギ肉、ウサギ肉(まれ)などがよく食べられるお肉です。日本と違い、牛肉がとても安く、肉屋にはいつでも牛一頭が吊るされていて、そこからカットして売ってくれます。私の周りのケニア人はヤギ肉が好きだという人が多いです。野菜は日本とそんなに変わらない種類が手に入ります。そして、とても安いです。アフリカならではの光景ですが、バナナやアボカドも道端でよく売っています。

同僚とランチに行くと、チャパティ1枚と豆を煮たもののセットが50円で食べられます。ケニア人は老若男女問わず、たくさん食べます。私にとっては量が多いですが、残さず食べることが相手に対するマナーでもあります。

① 典型的なケニア料理



② ウガリの作り方



③ ウガリの原料



- ① ウガリ、鶏肉とキャベツの付け合わせ
- ② スフリアという鍋で、木のへらを使い、力を入れてよく混ぜる
- ③ 白いウモロシ(メイズ)。食感は硬く、甘くはない。粉にすると、ウガリ粉になる

① チャパティと豆のランチ



② ケニア料理:ギゼリ



③ ケニア料理:ムキモ



- ① このセットで50円。豆の種類もたくさんある。奥の皿はお米と豆を食べている同僚
- ② トウモロシ(メイズ)と豆を煮込んだもの。よく噛むので、食べ応えがある
- ③ 奥の緑っぽいものがムキモ。マッシュポテトに豆を加えたもので、日本人にも馴染みやすい料理