

んぽらんぽらんぽらん Mpola Mpola

From Kampala
(カンパラより)
協力隊通信 4号

毎日、たくさんのお子どもたちに全力で授業をすると、お腹が減って減って仕方がない!! 今日、私の元気の源^{みなもと}、ウガンダでの食事について“ウガンダ語で”紹介します。

ウガンダ料理!! りゃくして

ウガ飯! 第1弾

マトケ!

緑バナナ!マトケの葉っぱで包み、1時間程じっくり茹でたマトケの色は、サツマイモみたいな黄色。味は、じゃがいもの味をうすくした感じ。



ムオゴ!

日本にはない植物。英語では、キャッサバと言います。根っこの部分を切って、むしたり、あげたりして食べるとおいしい!! おやつにもよく子どもたちが食べています。



ロレックス!

(ロール・エッグス)

チャパティ(小麦粉と水を練って焼いたもの)にたまご、たまねぎ、にんじん、トマトなどを混ぜて焼いたものを、はさんで巻いたもの。



カトゴ!

前の日の残りものの、つめ合わせ。だから、お店によって中身はまちまち。。。マトケ、ポショ、キャッサバ、ヤムイモ、タロイモ、ジーナッツ、サツマイモ、ジャガイモ。。。



ポークジョイント!

ポーク(ぶた)のジョイント(つなぎ合わせ)。焼き鳥ならめ、焼きぶた!! 出来立てに、塩をつけて食べると絶品!



ジーナッツ!

ピーナッツのこと。こっちは、ロースト(いためる)と、ペースト(くだいて水を混ぜてトロトロにする)と2種類あります。色は、むらさき色。

カウंगा!

英語名はポショ。トウモロコシをすりつぶして粉にしたものを、水と一緒に練って作ったもの。味は、全く無し!! 少し食べただけで、不思議にもお腹いっぱい!

