

2022

オンラインワークショップ報告書

アフリカごはん入門（第3回タンザニア定番料理）

2022年5月15日

アフリカ理解プロジェクト



■ アフリカごはん入門オンラインワークショップ

第 3 回タンザニアの定番料理

特典付き！タンザニアからライブ中継/定番の家庭料理を動画・ライブで公開

- 日時：2022年5月15日（日）16:00～17:30 日本時間
- オンライン開催：(ZOOM)
- 参加費：¥3,000（参加特典つき）
- 中継地：タンザニア・ダルエスサラーム
- 詳細情報：<http://blog.livedoor.jp/chekereni-africarikai/archives/52081686.html>
- Facebook: <https://www.facebook.com/AfricaRikaiProject>
- 主催: アフリカ理解プロジェクト

《当日のプログラム》

ダルエス・サラームのティンガティンガ村の食堂と日本をつないでのライブ中継

1) スライド/日本

「アフリカへ！食と食材の旅」

アフリカの食と文化の特徴をスライドで分かりやすく解説

2) スライド/タンザニア

「タンザニア料理」

タンザニアからの生中継で、タンザニアの料理文化を易しく解説

3) 動画/タンザニア

ローカルマーケットの様子、キガンボニ村のタンザニア人家庭での伝統的な調理の様子を詳しく紹介

4) ライブ中継で交流/タンザニア

ライブ中継でアート村食堂とつなぎ実際の調理の様子や質疑応答を通じてタンザニア人講師との交流

《本日の調理メニューは、牛肉のピラウ、牛肉のムシカキ、チップス、ムチチャ炒め、トマトのカチュンバリサラダ、アマングジ、キトゥンボアなどの揚げパン》

5) アフリカの食についてフリートーク時間《希望者のみ》

■ 参加特典

特典 1 アフリカでよく使われるスパイス 5 種 & タンザニアごはん簡単レシピの送付

特典 2 アフリカの布カンガや雑貨などを組み合わせたセットを割引価格での提供

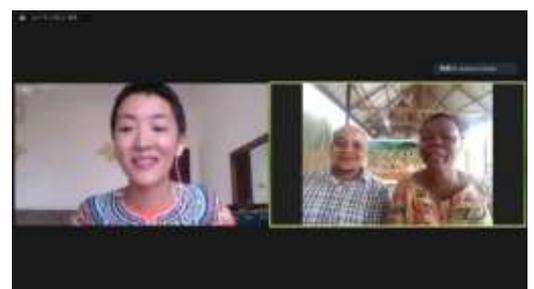
アフリカ理解プロジェクト (ARP) あいさつ



この体験しながら学ぶ「アフリカごはん入門」シリーズは、第 1 回エチオピア料理、第 2 回東アフリカ料理につづく 3 回目となります。今回はオンライン実習はありませんが、みなさんのお手元にスパイスセットをお届けしました。同封の 2 枚の説明書に「ピラウ」「チャイ」「デュカ」の 3 つのレシピが掲載されています。ぜひつくってみてください。また今後、いっしょに作ってみたいアフリカ料理がありましたら、アンケートに記入してください。

タンザニアからの中継は「渡邊友美さん」、マテリカン工場の「マリアナ」さん、アーティストの「ライモンド」さん、キッチンマネージャーの「ジョン」さんとスタッフの「アニさん」です。

本日のワークショップは 1 時間 30 分、いつものように盛りだくさんの内容です。ライブにハプニングはつきものです。ハプニングも含めて、どうぞ、最後までお楽しみください！



オープニング：タンザニアティンガティンガ村の食堂の厨房から生中継

ティンガティンガ村の食堂の厨房です。スタッフがタンザニアの定番料理を作っています。

あとで出来上がった料理をお見せします。お楽しみに！！※写真はピラウの調理



1) 「アフリカへ！食と食材の旅」アフリカの食文化の特徴を分かりやすく解説



《今日のお話》

➤ アフリカの食文化の特徴は？

- ・アフリカの国境：植民地化で引かれた線、異なる言語・民族が暮らすアフリカ大陸の食文化は多様
- ・食文化の共通性：気候、歴史（植民地化）、宗教、民族などが影響
- ・アフリカへ！食と食材の旅：スライド視聴

➤ アフリカの人たちは「何をどう」食べてるの？

- ・アフリカの人たちの主食はなに？：スライド視聴
- ・主食：アフリカの智慧、主食と副食、加工と調理、調味料、アフリカ原産の食材、共食・分かち合いの食卓

➤ アフリカの食の智慧

- ・**にぎやかな食卓**：多様性のある食文化、伝統食を大切にする智慧、にぎやかな食卓にある「人間の幸福感」、「人間関係を大事にする社会」
- ・**レジリエンス（復元力）**：環境に適応して生き抜く力



2) スライド/タンザニア

「タンザニア料理」タンザニアからの生中継で、タンザニアの料理文化を易しく解説します。



《今日のお話》

➤ タンザニアってどんなところ？

- ・タンザニアの地理や社会、経済状況について紹介
アフリカ発の女性大統領が誕生し、観光や経済開発に力を入れている近況を説明

➤ 農産物ゆたかなタンザニア

- ・北部、中央部、南部、西部、湖岸地域、島嶼部それぞれ、各地の特産品について説明

➤ ローカルマーケットの様子

- ・農産物市場のキガンボニマーケットやキスツマーケット、フィッシュマーケットの様子を紹介

➤ キガンボニ村おすすめ！

本日のメニューと用意するもの（4人分）

- ・マトケ（グリーンバナナと牛肉のシチュー）
- ・ダガー炒め（小魚と野菜の炒め 黄唐辛子添え）
- ・オクラソース
- ・ムチチャ炒め（青菜と野菜の炒め）
- ・ウガリ

※上記のレシピ（材料リスト）は、事前に参加者に送りました。



3) 動画/タンザニア

ローカルマーケットの様子、キガンボニ村のタンザニア人家庭での伝統的な調理の様子を詳しく紹介します。



- ・スライドで本日のメニューと用意する材料を確認したあと、キガンボニ村のローカルマーケットやチャパティを作る様子、村のキッチンで実際に料理する様子などを動画でみながら、各メニューの作り方を説明していきました。

タンザニアの家庭料理





参加者からは、「料理がカラフル」「ココナッツを削ってココナツツミルクを作るのは贅沢」「食材が新鮮そう」「食べてみたい！」などの感想がありました。

4) タンザニアティンガティンガ村の食堂の厨房から生中継

さて、調理の方はどうなっているでしょう？

《本日の調理メニューは、牛肉のピラウ、牛肉のムシカキ、チップス、ムチチャ炒め、トマトのカチュンバリサラダ、アマダジ、キトウンボアなどの揚げパン》です！

スライドと動画で説明している合間に、ちょうどよい頃合いで、レストランで料理が出来上がりました！炊きたてホカホカのピラウやカラフルなムチチャ炒めやサラダ、グリルで焼いたムシカキ、揚げたてのチップスなどをお皿に盛り付け、カンガをテーブルクロスにして、料理を並べていきます。

タンザニアで人気のローカルドリンクのタンガウイジ（ジンジャーエール）やビターレモン（レモン味の炭酸水）、キリマンジャロビールも並んでいます。



ライブ中継で交流

ここからはタンザニアとライブつないで交流の時間になります。みなさまからすでに質問をいただいているので、順番にマリアナさんに答えていただきます。



・齋尾さん

Q:ネリカが普及し始めて、タンザニアでもコメを食べる機会は増えましたか。食べるとしたら、どのように加工調理しますか。また、ダイズは生産、利用加工していますか。もししているなら、どのような形で食べていますか。

※ネリカ米とは、「New Rice for Africa」からつけられた品種名で、アフリカの食糧問題解決のため、国連主導で導入さ

れた米の新品種。

A:ネリカ米は、ローカルのタンザニア人にとっては高く買えませんが、安い品種の米は白米として炊いたり、ピラウなどにして食べます。大豆は生産していますが、それほど一般的ではありません。黄豆、ささげ、緑豆、ひよこ豆は、スープにしたりして、たんぱく源として、よく食べています。

・西田さん

Q:料理はどこの国の影響を受けていますか？珈琲と紅茶、どちらが飲まれていますか？

A:タンザニアには、多くのインド人やアラブ人が住んでいるので、インドや中東料理の影響を強く受けています（カレーやチャパティなど）。インドの影響で、コーヒーよりも、チャイがよく飲まれています。コーヒーは輸出で、高いからインスタントしか飲みません。こちらでは、紅茶に生のレモングラス、シナモン、カルダモン、ジンジャー、砂糖を入れて飲むのが人気です。

・高野さん

Q:外食ではどのような所に行くのかと相場、またそれらに貧富の差があるのか等をうかがえると嬉しいです。

A:ダルエスサラームには、たくさんのローカルレストランがあります。また、道端では多くの人が屋台で食べ物を売っています。ティンガティンガレストランのようなローカルレストランでは、例えばチャパティは1個500シル（25円）、ウガリ1000シル（50円）、牛肉のピラフ4000シル（200円）ほどです。これは、インドや中東料理屋などよりも非常に安く、3分の一くらいの値段です。

[その他の質問]

Q1.村で共同で料理をするのか？各家庭にチャコがあり、家庭ごとに料理をするのか？

－A1.村ではガスが高いため、チャコ（炭火）を使う。各家庭にチャコは持っている。

Q2. スンバラ味噌とは？

－A2.西アフリカのサバナ地帯で使われる調味料。豆を発酵させて作る。スープなどの味付けに欠かせない。

Q3. アフリカでは虫を食べるイメージがあるが、今でも虫を食べるのか？

－A3.貴重なたんぱく源として、イモムシや羽アリなどを食べる地域もある。羽アリは炒って食べると香ばしくておいしい。日本でも海が遠い山間部などでたんぱく源として昆虫が食べられている。

Q4. ある企業のスパイスについての講座に参加したが、配布された資料にアフリカのスパイスが載っていないかった・・・

-A4.日本はアフリカに関する情報が極端に少ない（注 ARP「NHKは世界をどう見ているのか」

<https://x.gd/SzqK4> の調査で、国際報道は全体の11.9%。うちアフリカ1.0%）

アフリカ原産とされる香辛料（スパイス）や生産国は多いが、ほとんど話題にされない。

Q5. 何を使えば、本場のピラウの味に近づけるのか？

-A5.ピラウは動画で見た通り、下の炭火を上にものせてオープンのようにしてつくる。日本ではキャンプに使うダッチオーブンのようなものでうまくできるのではないかと。今回は、炊飯器でおいしく手軽にできるレシピを開発した。ぜひ試してほしい。また炊飯器以外で、うまく炊ける方法が見つかったら教えてほしい。

Q6. 毎日ビデオの料理のような献立なのか？

-A6.ワークショップ内での説明の通り、アフリカではハレとケの料理がはっきりしている。日常食は、主食と副食が1-2品程度。牛肉のピラウは、ラマダン明けのお祝いなど、特別な日の一番のごちそう。マトケのシチューは、日本の食卓のビーフシチューのような位置づけで、誕生日などにも作る。

ビデオではそうした日常食を参加者に観てもらうため、たくさんの種類をつくってもらった。

Q7. アンケートより：ピラウとビリヤニの違いは？

-A7.ピラウもビリヤニも米料理だが、ビリヤニは、インド亜大陸のムスリムに起源を持つ「混ぜご飯料理」で、ヨーグルトを使う点や、サフランなど使用するスパイスの違い、長細いバスマティ米を使う点など、ピラウとは材料が異なる。また、ピラウは、生の米を炒めて肉や野菜などの具材（生か軽く炒める程度）とスープと合わせて炊き込むのに対して、ビリヤニは半茹でにした米と、別途調理した具材を合わせて炊き込むなど、調理方法も異なる。

終わりに

タンザニアの人たちの「にぎやかな食卓」いかがでしたか？

にぎやかな食卓には、多様性のある食文化、伝統食を大切に作る智慧、人間の幸福感、人間関係を大事にする社会、そして「環境に応じて生き抜く復元力」がありました。

私はアフリカで長く暮らしてきましたが、どのような状況にあっても「たくましく生きる」「今というときを大事に生きる人々の姿から」学ぶことが多くありました。本日の講座が、「みなさまの生き抜く力のヒント」になれば幸いです。

参加者特典

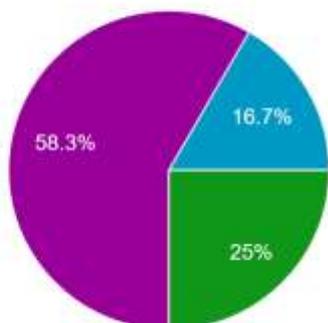
参加者特典1として「アフリカでよく使われるスパイス5種の説明書&ピラウ、チャイ、デュカが作れるレシピ」を参加者全員に送付しました。また、特典2はアフリカの生産者がつくった「アフリカの布カンガ、アートコースター、一筆箋、アフリカの布の髪飾り、ヘッドスカーフ、手織りキッチンタオル」の6種を組み合わせたセットを割引価格で提供しました。



参加者アンケート回答

あなたの年代をお答えください。

12件の回答



- ~20歳
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代~

お話は分かりやすかったですか？

12件の回答



- はい
- いいえ

コメン
入を

分かりやすかったかどうかに関して)の理由をお聞かせください。

- ppt ファイルによる分かりやすい解説があり、それに現地との交流や調理の映像があったので、理解しやすかったです。
- 導入からアフリカを感じて楽しく参加できました。
- お料理ですので、環境や食材が日本とは異なりますが、食材のカット、手順、味付け、盛り付け、と、順を追っての説明と映像でしたのでわかりやすかったです。
- 最初にアフリカの食文化について学び、次に現地とつなぎ実践を見ることができ、非常にわかりやすかった。
- 楽しいお話ばかりでした。
- マリアナさんの回答に補足しながらご説明いただいたので。ただ、時間があれば会話をする形でもう少しっこんでおうかがいしたい気持ちにもなりました。
- スピードがちょうどよかったと思いました。スライドやビデオのミックスもちょうどいいと思いました。
- アフリカの食文化、食材についてお聞きした後で、現地のマーケットの様子や調理の様子も見ることができたので、分かりやすかったと思います。
- アフリカ経験ないので、知らないことばかりで楽しめた。
- 日本と現地スタッフ、みなさんそれぞれの役割分担がはっきりなさっていて、進行がすばらしいです。実際のお話、資料、動画などをバランスよくかつスムーズにご案内下さったので、飽きることなく楽しめました。
- 現地のライブ情報もあり、とても楽しかったです。ありがとうございました。

当日のワークショップ、原画送付など、企画を楽しめましたか？

12件の回答



上記解答(楽しめたかどうかに関して)の理由をお聞かせください。

- 余りタンザニアについては知りませんので、新しいことが多く、それを視覚的に学びましたので、楽しかったです。
- やはり配色を含めて元気の出る雰囲気はアフリカならではのです。
- 映像から香りはどうしても伝わってきませんので、予めスパイスを送って頂いたことでリアリティが増しました。
- 十分すぎるくらい楽しめた。多方面からのアフリカの食文化理解につながりました。事前にスパイスが送られてきたのも、ワクワクした。
- スパイスに興味があった。
- 事前に質問を受け付けていただいたり、資料やスパイスをお送りいただいて、わくわくしながら今日を迎えることができました。
- 事前のスパイス送付を含め、五感で楽しめたため。とりわけ、料理・配膳のときの手元の動きをビデオ&ライブでみることができ、とても楽しかったです。また、開始前、料理中の音楽も心地よかったです。
- 現地のレポート、食材、調理器具、調理している所など、聞いて、みることでできたので。
- 実は、手元にもスパイス類は充実していて「もう結構です」状態なのですが(笑)アフリカにかかわるスパイスという目線で届くものは、どんなものなか楽しみにしていました。実際、インドなどの影響もあるようで、普段使用しているものと近い内容でしたが、説明資料の内容も興味深いものでした。丁寧にパッキングされたスパイスの数々、大切にに使わせていただきます。Raymondさんの登場は意外で、Tinga Tinga村のレストランを拝見できたことも嬉しかったです。キッチンスタッフの衣装のステキな事！うっとり、わくわくしました。マネしたいです。PCとwifiの相性が悪く、時々固まってしまったので、調理の動画が満喫できなかったのですが、臨場感あふれるエネルギッシュな調理とお料理に心を奪われました。いい香りを想像できましたよ。まちがいなく、おいしいはず。作ってみるのが楽しみです。実際に食べていないので正解が解らないですが、いつか味わう本物を想像しつつ味わいたいと思います。冷蔵庫で骨付きチキンが出番を待っているので近日中には必ず。
- ライブもスライドもとてもわかりやすく、ためになりました。

そのほか、ご意見、感想がありましたらお願いします。

- 都会の生活ではなく、どの程度の大きさかはわかりませんでした。田舎の普通のタンザニアの生活が見れることはとても素晴らしいです。お名前はききとれませんでした。前にも話された女性のタンザニアの方は優秀ですね。
- エチオピアからですので、zoomが時々不安定になりましたが、今後も参加したい学びでした。単に食だけでなく食を通して現地の人々の生活や彼らが大切にしている文化、子育ての事など今の日本人々が学んでほしいことが見えました。
- 今回、途中で呼びかけていただきましたのに、反応できず申し訳ございませんでした。
- 楽しい時間をありがとうございました。アフリカを懐かしく思い出しながら、参加することができました。早速ピラウを作ってみようと思います。
- また機会があれば、ぜひワークショップに参加させていただきたいと思います。ありがとうございました。

- 日本で気軽に手に入る食材でいろいろ試してみようと思いました。例えば、ダガーは煮干しで作れるかも...
- みてるだけで、楽しめました。ありがとうございました。
- 突然の質問タイムにご指名をいただき、自分で何を言っているのか分からなかったのですが お尋ねしたかったことがひとつありました。 アフリカのタマネギは、紫タマネギが主流なのでしょうか？ 日本のように白いものは使いませんか？ で、その紫タマネギが。 今回の「アフリカ料理」って、材料は何を使っているんだ!?!?!疑惑の根源で（笑） やっぱり、ミミズとか食べてるのぉ!?!?!?ってなった誤解画像はこちらです。 インスタ、7 枚目、ムチャチャ <https://www.instagram.com/p/CcRsCWSPDuN/> ほかの画像を見て、あ♪タマネギか♡と理解しました。 ムチャチャを作る動画を、うちの猫が見入っていましたよ。一緒に作ろうと思います。今回は「換金作物」という存在を初めて知り「明日の分を残すより、今あるものは皆に分け合う」というアフリカにある精神に感動し「どのような状態でも明るく力強く生きる Resilience（復元力、対処力）」に感銘を受けました。料理だけではない文化、そして皆さんのお人柄からのパワーをたくさん頂いた気がします。ありがとうございました。
- 質問です。ピラウとビリヤニの違いはなんですか？日本ではビリヤニは知られてきたように思います。

今後のセミナー・講座、ワークショップで取り上げて欲しいテーマがあれば教えてください。

- 子育て文化について
- タンザニアの方から見た日本はどんな印象なのか？日本という国のイメージは？
- ヘアスタイルや服、お化粧など、アフリカオシャレ特集
- アフリカ（特にタンザニア）の人たちの日常生活や、できれば一般的な家庭の様子を見たいです。
- 北・西アフリカのお料理もお願いします。
- だるま染め ・ビーズ工芸 ・サプール ・アフリカンドラム ・民間療法 ・穀物の食べ比べ ・マーケットでバーチャルお買い物
- マコンデ彫刻など。