

新刊出版記念オンライン講座

アフリカ8つの楽しみ方 #1 アフリカ料理 オンライン・ワークショップ報告書

新刊出版記念オンライン講座
アフリカ8つの楽しみ方
#1 アフリカ料理

新刊『アフリカのアーティスト&アーティザンと私たちがモノづくりをした話』の出版を記念して、「アフリカの楽しみ方講座」を開催。第1回はアフリカ料理。アフリカ料理が初めての方にもチャレンジしやすいレシピで、楽しみながらアフリカの食も学べるプログラムを開催しました。

プログラム

- エチオピア伝統料理「ドロワット（鶏肉の煮込みシチュー）」作り
- トーク「アフリカの食と食材のお話」

2024年6月23日（日）
15:00~17:00

オンライン講座 新刊とスパイス付き
参加費¥2,500 定員20名（先着順）

新刊をすでに購入された方は、1,000円で参加できます。ただし、定員を超えた場合は、大変申し訳ありませんが、新刊をお持ちでない方を優先します。

◆料金に含まれるもの

1. 新刊『アーティスト&アーティザンと私たちがモノづくりをした話 + アフリカ8つの楽しみ方』（写真右上）
定価1800円（税込1980円）1冊
2. オリジナル・ドロワットレシピ
3. エチオピアのミックススパイス「ベルバレ粉」（写真右下）
4. 事前送付費
5. 本掲載の「アフリカンアート・雑貨ショッピングリスト」

◆参加者が用意するもの
材料（鶏肉・玉ねぎ・ゆで卵・ニンニク・ショウガ・油・トマトピューレ）
※当日は奥手で参加し、後日ご自分のペースで調理する参加も可能です。

申込み方法：<https://xgd/Ong2g>
（エチオピアのミックススパイス「ベルバレ粉」）

申込は、下記のメール宛て「お名前・メールアドレス・電話番号」明記のうえお申し込みください。
events@africa-rikai.net

主催 アフリカ理解プロジェクト <http://africa-rikai.net>



新刊『アフリカのアーティスト&アーティザンと私たちがモノづくりをした話』の出版を記念して、「アフリカの楽しみ方講座」を開催。第1回はアフリカ料理。アフリカ料理が初めての方にもチャレンジしやすいレシピで料理をいっしょ作り、楽しみながらアフリカの食も学べるプログラムを開催しました。

◆日時：2024年6月23日（日）

15:00~17:00（オンライン講座）

◆参加費¥2,500（新刊をすでに購入された方は、1,000円） 定員20名

◆参加申込者：21名

◆特典

1. 新刊『アーティスト&アーティザンと私たちがモノづくりをした話 + アフリカ8つの楽しみ方』

定価1800円（税込1980円）1冊

2. オリジナル・ドロワットレシピ

3. エチオピアのミックススパイス「ベルバレ粉」

4. 本掲載の「アフリカンアート・雑貨ショッピングリスト（福袋）」

◆参加者が用意するもの

材料（鶏肉・玉ねぎ・ゆで卵・ニンニク・ショウガ・油・トマトピューレ）



《当日のプログラム》

1) アフリカ理解プロジェクト (ARP) あいさつ

2) スライドと動画での解説

「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

3) オンラインクッキング

オンラインで、エチオピア伝統料理「ドロワット」作り

4) 質疑応答、アフリカの食についてフリートーク時間

(1) アフリカ理解プロジェクト (ARP) あいさつ

事務局長の白鳥清志から開催趣旨のあいさつとスタッフの紹介。

参加者のみなさん（定員満席）に、「アフリカに行ったことがある人」「アフリカ料理を初めて食べる人」「アフリカに行ってみたい人」という質問をして手をあげてもらいました。旅行や仕事、ボランティアなどでアフリカに行ったことがある人も、アフリカは初めての人もいて、どの質問にも手があがりました！

(2) スライドと動画での解説「アフリカへ！食と食材の旅」

続いて、白鳥くるみがスライドと動画を使って、アフリカ 54 か国の多様性のある食文化についてわかりやすく解説しました。動画では、各国の珍しい食材や、美味しそうなアフリカ料理や風景とともに、エチオピアの伝統料理「インジェラ」と「ドロワット」を右手で美味しそうに食べるローカルレストランでの一幕も映像で紹介。実際にエチオピアと一緒に旅している気分を味わいました！

アフリカの多様性のある食文化、伝統食を大切にする知恵、人間の幸福感、人間関係を大事にする社会、環境に適應して生き抜く力、レジリエンス（復元力）をもつアフリカの人々の暮らし方について理解を深めました。



(3) オンラインクッキング～エチオピア伝統料理「ドロワット」作り

続いて、お待ちかね、オンライン生中継で、エチオピアの伝統料理「ドロワット」作り！参加者の皆さんも材料を用意して、各自、自宅のキッチン前で説明を聞きながら一緒に調理をしました。

ドロワットに使うエチオピアのミックススパイス「ベルバシ粉」とレシピは、事前に参加者に送りました。参加者の皆さんには、鶏肉・玉ねぎ・ゆで卵・ニンニク・ショウガ・油・トマトピューレ（おすすめのメーカーあり）を用意していただきました。

この料理は玉ねぎの甘さとコクが決めてとなるので、最初に、手早く作れる飴色玉ねぎの作り方を説明。エチオピアでは、大量の玉ねぎを細かいみじん切りにしますが、この作業は長い時間がかかり、涙も大量に出ます。みじん切り無しで、飴色玉ねぎを素早く作るコツをお伝えしました。（私自身、玉ねぎのみじん切り作業が苦手で、何とか時間と手間をかけずにできないかと考えた方法です。器具を使う方法もありますが水分を飛ばすのに時間がかかります。）

約 10 分後、皆さん美味しそうな飴色の玉ねぎができ上がりました。（玉ねぎが安くて時間があるときに作り、小分けにして冷凍しておくとう便利です）

続いて、皮に切り目をいれた骨付き鶏肉を焼いて、軽く焼き色をつけ、いったん取り出してから、ドロワットのソース作り。何種類ものスパイスを調合して作られるエチオピアのスパイス「ベルバシ粉」は、意外に辛いので様子を見ながら加えていきました。鶏肉を加えて煮込み、最後にゆで卵も入れて、ドロドロになるまで煮込んでいきました。



途中、参加者からいろいろな質問が出ました。こちらからは小さなモニターで確認しながら、そのつど解決し進めていきました。材料の切り方のコツ、鶏肉や玉ねぎの炒め方、ドロワットの煮詰め具合、スパイスの量など、微妙なところもお伝えできたと思います。

質問の中に、「ドロワットに粉チーズをかけたなら美味しそう！エチオピアの人はチーズをかけて食べますか」という質問があり、「エチオピアでもチーズは人気。現地ではドロワットにはカッテージチーズが添えられています。」と回答しました。

キッチンには食欲をそそるスパイスの香りが充満して、さあできあがり！参加者全員、Zoom のカメラの前で、お皿に盛りつけた自作の「ドロワット」を持って、記念撮影♪

参加者からは、「意外に辛味がしっかりあった。酸味がきいていて美味しい！」「参加者の進み具合を確認しながら進めてもらったので、自分でもエチオピア料理が簡単にできてうれしい！」「家にあったおすすめのパルメザンチーズをトッピングしてアレンジしてみました！」など、たくさん感想をいただきました！

(4) 質疑応答、アフリカの食についてフリートーク時間



後日、当日やむなく欠席された参加者の方からレシピとビデオを観て作りましたという、おしゃれな盛り付けのドロワット写真を送っていただきました。美味しくできた♪ということです。ありがとうございました。



最後は、アフリカの食についてのフリートーク。

「日本ではベルバシ粉はどこで手に入るか？または他のもので代用できる？」という質問には、「何種類ものスパイスがミックスされているので、手作りは難しい。日本に住むエチオピア人は本国から持ってくるが、最近は日本国内の通販で買えるようになってきました（エチオピアベルバシ粉またはバルバシ粉で検索）」と回答。

エチオピアに滞在経験のある参加者からは、「エチオピアでドロワットは食べていたが、自分で作ったことはなかった。とても美味しかった！」という感想や「ドロワットはビールに合いますね！」という感想も。

今度ウガンダに行くという参加者からはウガンダの食文化についての質問もあり、ウガンダに赴任経験にある参加者に、ウガンダ料理について紹介いただきました。

「マトケという甘くない食用バナナを蒸したりやいたり揚げたり、トウモロコシ粉を使ったコシヨ、芋などが主食。ケニアのウガリよりも、ウガンダのコシヨのほうがもう少ししっとりしていて美味しい。ケニ

アと食文化は似ているが、ウガンダにはスワヒリ料理のようなスパイス文化はあまりない」と教えていただきました！

最後に次回、7月21日（日）に開催する新刊出版記念オンライン講座 アフリカ8つの楽しみ方 第2回 アフリカの有用植物について紹介。また、事前にお送りしたオンライン参加者限定の特別企画の福袋について紹介して、第1回のオンライン講座を終了としました。

オンライン講座にご参加くださった皆さま、ありがとうございました！

参加者アンケート回答

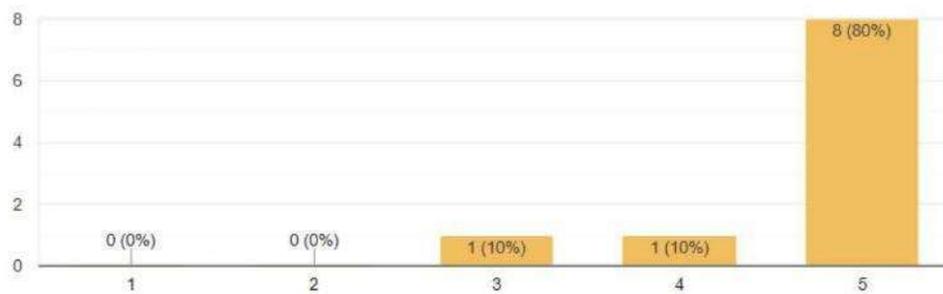


イベントにはどのくらい満足されましたか。(質問)

1 2 3 4 5
まったく満足しなかった ○ ○ ○ ○ ○ 非常に満足した

イベントにはどのくらい満足されましたか。(解答)

10件の回答

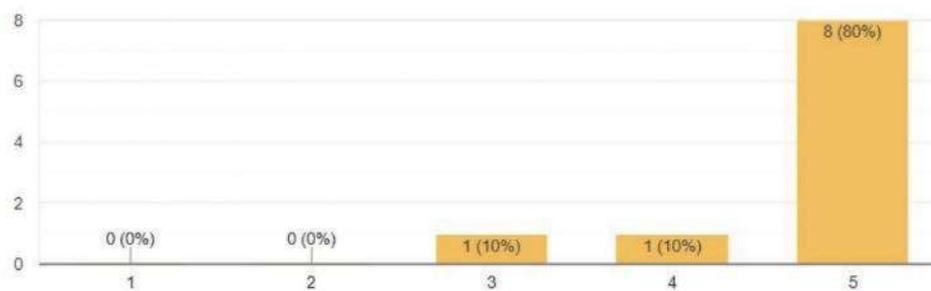


イベントにはどのくらい満足されましたか。(質問)

1 2 3 4 5
まったく満足しなかった ○ ○ ○ ○ ○ 非常に満足した

イベントにはどのくらい満足されましたか。(解答)

10件の回答



そのほか、ご意見、感想がありましたらお願いします。

6件の回答

また開催をお願いします！

お話ありがとうございました。少し聞きづらい時がありました。

初めて食べましたがとても美味しかったです。食文化を通じて現地のことを知れるのはとても貴重な時間でした。ありがとうございました。

私の耳のせいかもしれませんが、スライドショーのとき、BGMが大きすぎてお声がほとんど聞こえなかったのが残念でした。調理中も、拡散するような音声だったので聞き取りづらかったです。プログラムとしては最高に楽しかったです♪ アフリカが大好きで、40年前にスワヒリ語を習っていたり、タンザニアの人と文通していた母と作りました。楽しそうにしていたので、嬉しかったです。ありがとうございました。

料理や手芸が好きで過去にも（講習会に）参加させていただいていますが、アフリカのごことは全然知りません。アフリカ好きが集まっているという前提でお話が進んでいるように感じました。

スパイスさえ手に入れば身近な材料で作ることができるアフリカ料理、とても楽しかったです。また作ってみようと思います。鮎色たまねぎの作りかたもとても参考になりました！

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。

7件の回答

アフリカ料理またやって欲しい！

やはりお料理系が嬉しいです。

色々な国の食文化、料理に興味があるので、また料理講座をしてもらえると嬉しいです。

ファッション、アクセサリなど、おしゃれについて

インスタでビーズを使ったネックレスのワークショップが紹介されていました。作ってみたいです。

シアバターについて(加工・利用・販売など)興味があります

日本ではサブサハラ以南の情報が少ないので、食・アート・音楽を取り上げてほしい

アンケートに回答してくださった皆様ありがとうございます。今後の講座の改善に役立てます。

講座参加者の皆さんにお送りした新刊です！

『アフリカでアーティスト&アーティザンと私たちがモノづくりした話+アフリカ8つの楽しみ方』

定価 1800+税 ISBN978-4-9904657-5-9

1章は、モノづくりの話です。



アフリカ各国は、いま観光産業に力を入れており、政府も伝統的な工芸品や土産物産業の育成に積極的です。人の手でつくる手工芸品は、設備投資に資金がかからないうえ、多くの雇用を生み出します。私たちは今から13年前、アフリカの小さな生産者グループとモノづくりをはじめました。そのなかで「モノづくりは人づくり」でもあることなど、多くの知見を得ました。新型コロナウイルス感染症パンデミックでは、観光客を失い収入が激減したアーティストやアーティザンとオンラインを活用し、世界中どここの国や地域からでもできる生産者支援もはじめました。第1章では、アフリカでの「モノづくり」や「ボーダレス時

代の新たな支援の方法」の経験と学びを共有しています。



第2章は、アフリカの楽しみ方の話です。日本で取り上げられるアフリカの情報は限定的で、アフリカの自然や、文化、食生活など、普通の人の暮らしを伝える情報はとても少ないのが現状です。多様なアフリカを知って欲しい、見つけて欲しい、そう願い話題を集めました。また、この章には私たちの講座で人気の高かった「体験」もたくさん掲載しています。いろいろな体験を通して、アフリカを身近に感じてもらえれば嬉しいです。

最後にこの本は、アーティストと構想を練り、アーティストが描き下ろした原画をふんだんに使った参加型の本です。そのため本の構想から、5年の時が過ぎました。アフリカには“ゆっくりゆっくりバナナは熟れる”ということわざがあります。本書が“おいしく熟したバナナ”となり、これからアフリカに旅立つ人たちの糧となれば幸いです。

