

2021

体験しながら学ぶ はじめてのアフリカ

第3回：アフリカ料理



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



ガールスカウト対象オンライン講座 2021

ガールスカウト対象オンライン講座

はじめての体験から学ぶアフリカ 第3回 はじめてのアフリカ料理

アフリカの食文化を知る

アフリカ料理を作ってみよう！

日時： 2021年8月15日（日）14:00-16:00（2時間）zoomにて開催
参加者： ガールスカウトシニア・レンジャー・リーダー・成人会員 28名(欠席5名)
講師・スタッフ： 講師1名、ARPスタッフ3名、GS36団アフリカチーム6名
共催： アフリカ理解プロジェクト/ガールスカウト東京都第36団

東京都第36団(以下GS36団)のアフリカに関する活動を行うアフリカチームが司会進行を務める。

開会のあいさつ

アフリカ理解プロジェクト(以下ARP)とGS36団の共催。GS36団は20年以上前からアフリカ（タンザニアやエチオピア）の教育支援活動を行っている。2016年に団でエチオピアスタディツアーを実施し、本当のアフリカの体験をすることができた。しかしアフリカは誰でも簡単に行けるところではなく、GS36団がエチオピア派遣や事前研修として学んだARPの講座で学んだことを活かしながら、全国のGSの皆さんにもアフリカについていろいろな角度から知ってもらいたいと思い、この企画を計画した。このプログラムをきっかけにアフリカを少しでも身近に感じてもらえると嬉しい。

アイスブレーキング

日本全国から集合した参加者を4つのグループに分け、自己紹介の時間を設けました。「どの県からの参加？」「好きな料理は？」など発表しあい、楽しく会話がはずむアイスブレーキングになりました。



お話 アフリカの食文化を知る（基礎知識）

講師：白鳥くるみ アフリカ理解プロジェクト代表

はじめに 第1回、第2回講座の振り返り



第1回の講座では、アフリカの基礎知識からSDGs、アフリカの最新の話まで、みんなで楽しく学びました。国旗の話では、ケニアにあるボーイスカウト・ガールスカウト創始者夫妻のお墓の話から私たちとアフリカのつながりの一端を知り、体験では、参加者が好きなアフリカ国旗を選んでビーズプレスレットをつくりました。

（第1回の参加者から、オリンピックの開会式のアフリカの国旗に関心を持って観たという声がありました）

第2回の講座では、アフリカのファッション（二つ民族布カンガとパーニユ）を学びました。体験では、カラフルなアフリカの布でコースターやヘアバンドを手縫いし、36団アフリカチームがヘッドスカーフの巻き方を紹介し、たいへん好評でした。お話や体験を通して、アフリカが身近に感じられた、理解がすすんだ、という声が多く寄せられています。



今日（第3回：アフリカの食文化）のお話です。

アフリカの主食

今日のお話

- ・アフリカの人たちの主食はなに？
- ・アフリカの食の特徴は？
- ・アフリカの食の知恵

日本の主食は、米や小麦ですが、アフリカではどんな作物が主食になっているのでしょうか？ひとことで言うと、多様性に富み、干ばつなどの気象変動リスクの低い作物を主食にしています。アフリカの主食のリスト（次のスライド）です。

トウモロコシは、日本のように黄色く甘いものではなく、白く硬く甘くない種類が主食となっています。アフリカ原産の「モロコシ」は英語でソルガム。日本ではタカキビと呼ばれ、栄養価の高い穀物です。桃太郎でおなじみの「きびだんご」は、このモロコシが原材料と言われて

います。アフリカでは、日本で雑穀と呼ばれる、モロコシやミレットの消費量が多いこと、また、イモ類の消費量が多いというのも特徴です。雨の量の少ない地域では、乾燥に強い雑穀や豆類、雨の量が多い地域では、根茎類(こんげいりい) や調理バナナなどを栽培し、干ばつなどのリスクを分散しています。(講師がアフリカで食べた主食の話)

[今お話した主食をスライドで見てください]

- ・トウモロコシ (メイズ)
- ・3000 年前から栽培/アフリカ原産モロコシ
- ・スーダン原産のトウジンビエ
- ・シコクビエ (フィンガーミレット)
- ・ゴマより小さいエチオピア原産のテフ
- ・コメ アフリカ各地で栽培されるコメは、日本も JICA などを通じて支援しています。
- ・コムギ
- ・キャッサバ
- ・調理用バナナ
- ・エチオピア原産エンセーテ
- ・干ばつにつよいマメ類 ピーナッツ、生豆、ひよこ豆なども、各地で栽培されています。

アフリカの人たち主食はなに？



アフリカの食文化の特徴

ここからは、アフリカの食文化の特徴 (共通性) についてお話します。

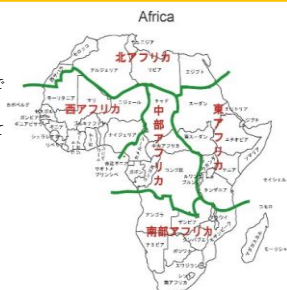
アフリカの食文化の特徴

食文化圏の区分

よく使われる区分図
同じような料理が国や地域で
名前が変わり、実際には
このようにきれいに分かれて
はいない。

食文化の共通性

気候
歴史 (植民地)
宗教
民族などが影響



アフリカの食文化と気候

まずは、食文化と気候の関係です。

多くの日本人には、アフリカは「砂漠」と「野生動物のいるサバンナ」のイメージではないでしょうか？ 私もアフリカで暮らすまでは、そう思っていました。

実際には、アフリカ大陸は熱帯から高山気候まで、多様であることがこの地図からわかります。[出所：IPA 情報処理機構] 私は、東アフリカ (ケニア、タンザニア、エチオピア) での生活が長かったのですが、東アフリカの高地の平均気温は、20 度か

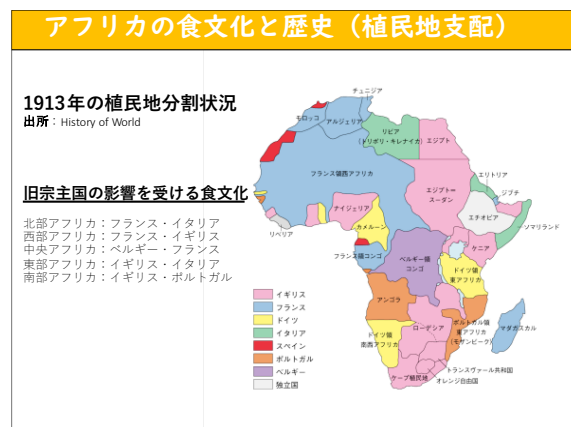
アフリカの食文化と気候区分 出所：IPA情報処理機構

熱帯気候 熱帯雨林・サバナ (赤道に近く一年中暑い)
乾燥帯気候 ステップ・砂漠 (雨が少なく、昼と夜の気温差が大きい)
温帯気候 温暖湿潤・西岸海洋性・地中海性 (四季がある)
高山気候 高山 → **アフリカ大陸の気候は多様**



ら 25 度で、一年中夏の軽井沢のような過ごしやすい気候でした。アフリカ＝暑いではなく、住む場所や地域によって「ステップ：昼と夜の気温差が大きく、わずかな雨が降る季節がある」「サバナ（サバンナ）：一年中気温が高く、雨季と乾季がある」「熱帯雨林：一年中気温が高く、降水量が多い」「地球海性気候：夏は乾燥し、冬は雨が多い」など、異なる気候があります。気候に応じた作物栽培や家畜飼育と食文化があります。

アフリカの食文化と植民地支配



アフリカの食文化は、歴史とも深くかかわっています。この地図は、1913 年の植民地分割状況です。

〔出所：History of World〕

アフリカは、1880 年から 1912 年かけて、ヨーロッパ諸国による植民地支配が行われ、植民地分割されました。1912 年にはリベリア と エチオピアを除く、アフリカ全土が、ヨーロッパのわずか 7 か国によって分割支配されました。（フランスはアフリカを横断する戦略、イギリスは縦断する戦略をとったことが、この地図を見ると分かります）

この植民地支配は、1950～60 年代のアフリカの独立まで続きます。宗主国がもたらした食文化の影響は、今日でもアフリカ各国で見られます。（講師が暮らしたケニアやタンザニアのインド料理の話、エチオピアのイタリア影響、独自の食文化の話）

アフリカの食文化と宗教



食文化は宗教とも結びついています。こちらの地図は〔出所：国立民族博物館〕、アフリカの 2 大宗教、イスラームとキリスト教ですが、どちらがイスラームでどちらがキリスト教か分かりますか？はい、そうですね。上の緑の地域がイスラーム圏、土色がキリスト教圏です。

イスラーム文化圏では、アラブ料理などの影響がみられます。また、イスラーム教徒はアルコールを飲みませんから、これらの地域ではスパイスやハーブ、果物をつかった飲み物など、ユニークな食文化が生

み出されています。キリスト教文化圏では、簡素な食事、ワインづくり、またイギリスの植民地だったインド料理の影響がみられます。また、エチオピア正教のように、肉やたまご、乳製品を食べないといった断食が行われる地域もあります。このようにアフリカの食文化には、気候や歴史（植民地）、宗教などが大きく影響しています。

アフリカの主食と副食

主食と副食 アフリカの食の知恵	
北アフリカ（クスクス）	西・中央アフリカ（フフ）
	
> 主食と副食で構成される > 食事は1日朝夕の2回が多い（おやつにイモ、マメなど） > 日常食に野菜や肉・魚は少ない。主食は加工を加える ※主にサブサハラ以南アフリカの特徴	

アフリカの食は、通常、主食と副食で構成されます。といっても、主食と副食を別々に食べるのではなく、カレーライスや炊き込みご飯のように混ぜて食べるイメージです。

主食にはふつう味付けはしません。副食の味付けは、（みなさんはアフリカ料理は辛いというイメージがあるかもしれませんが）サブサハラ以南アフリカの国々の料理はスパイスを多用せず、シンプルです。塩、ココヤシ油、カレー粉、ショウガやニンニク、ピーナッツペ

ースト、魚醤、トマトや玉ねぎが味のベースになっています。

食事は、1日2食が多く、おやつに、ピーナッツやひよこ豆などの豆類、バナナなど、をほおばっている人の姿をよくみかけます。アフリカでは、冠婚葬祭に食べる「ハレの食」「ケの日常食」がはっきりしています。日常食には、主食＋野菜や豆類といった料理。ハレの日には、大量の肉や魚、野菜などが調理されます。

写真左は、日本でもおなじみのモロッコを代表とする「クスクスとタジン料理」、右は西アフリカナイジェリアの「オクラシチュー」と「キャッサバのフフ」です。

東アフリカ（ウガリ）	エチオピア（インジェラ：発酵パン）
	
南部アフリカ（コメ）	エチオピア（マメ）
	

左上が、東アフリカタンザニアの「ウガリと肉、野菜、豆料理」。トウモロコシのウガリは、日本の餅と団子の間ぐらいに練ったもので、味は付けません。よくできたウガリは甘みや香ばしさがあって美味しいです。

左下は、南アフリカの「コメとひき肉料理ボボティ」です。モザイク国家と呼ばれる南アフリカでは、現地の食に加え、アジア・インド・ヨーロッパなど、多国籍料理の影響を受けています。右上が、エチオピアの発酵パンと野菜や肉の煮込み「インジェラとワット」、

右下が「インジェラと豆料理」です。インジェラの原料となるテフ粉は、栄養価が高く、スーパーフードとして世界中から注目されています。

アフリカの食と食材を訪ねて

アフリカ大陸の食と食材を訪ねて



アフリカ大陸の食と食材をスライドショーで観てみましょう。北アフリカ、西アフリカ、東アフリカ、エチオピアの順にまとめています。

エジプトや北アフリカの料理は、スパイスをふんだんに使う中東料理に影響を受けています。モロッコの市場、ミントティー、クスクス、チュニジアのブリック・・・西アフリカの市場、フフ、オクラスープ、豆粉のスナック、セネガルの乾燥した土地で育つ唐辛子やトマト、ハイビスカスティなど乾燥に強い作物・・・東アフリカのマーケット、

海岸地方のスワヒリ料理、エチオピアはコーヒーの発祥地です・・・

アフリカ原産の食材と日本のつながり

アフリカ原産の食材 アフリカの食の知恵

日本とのつながりのある食材

- ・モロヘイヤ
- ・ゴマ
- ・シアバター
- ・コーヒー
- ・オクラ
- ・ササゲ
- ・ルイボス
- ・ハイビスカス
(ローゼル種)
など



アフリカ原産で、日本ともつながりの深い食材をご紹介します。みなさんもよく知っている食材ですね。「コーヒー」や「ゴマ」は、日本にも輸出されています。

写真上のシアバターノキは、西アフリカから中央アフリカにかけて自生し、現地では、古くから食用、薬品、燃料として使われています。

左下の写真は、野生のハイビスカス（ローゼル種）です。これは野生なので小さいですが、栽培種はもっと大きく育ちます。現地ではお茶、食用、酸味を生かした調味

料として使われています。右下の写真は、南アフリカに自生するある植物の花です。そうです、ルイボスです。健康茶として、日本でも知られるようになったルイボス茶は、ケープ地方の先住民コイサン人たちが薬草として採取していました。南アフリカでは、ティーと言えばこのルイボスティーのことで、紅茶はブラックティーと注文しないと出てきません。

モロヘイヤ：北アフリカの原産と言われています。栄養価が極めて高く、「野菜の王様」という異名もあり、アフリカでは煮込みやスープに使われます。ゴマ：古代エジプトのパピルスに、「食べる丸薬」「不老長寿の秘薬」と効用が記されるゴマは、アフリカのサバンナが原産地とされ、実際アフリカで野生種が多く見つかっているようです。世界のゴマの生産量は、およそ 300 万トン、その半分以上をスーダン、ナイジェリア、中国で占めています。アフリカのゴマは、日本にも輸出されています。

参加者にお送りした 5 種類のスパイスの説明

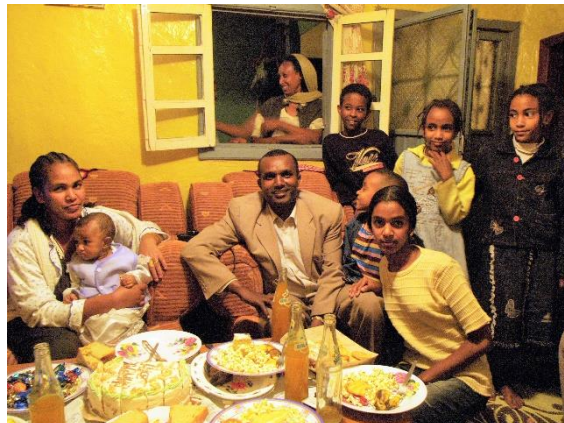
コリアンダーとクミンはアフリカの原産です。説明書にある「古代エジプトの調味料デュカ」、「ケニアのチャイ」

など、ぜひご自宅で試してみてください。

分かち合う食卓

アフリカの食卓は、にぎやかです。家族だけでなく、そこに居合わせた人たちにも、食事を振る舞い、分け合いながら食べます。手で食べるときは、右手だけという食事のマナーもあります。料理の種類によってはナイフやフォークも使います。

写真：エチオピアの家族



アフリカの食卓では、質素な食事であっても、たとえ自分が空腹であっても、「あなたは年上だから食べて」とか、「いやあなたの方が体が大きいから」と、互いに譲り合う姿が見られます。

アフリカのにぎやかな食卓には、「多様性のある食文化があり、伝統食を大切にする知恵」、そして「他人を受け入れる寛容性、人間関係を大切にする社会」がみえます。私はアフリカで暮らしていると、子ども時代の日本にいるような居心地のよさを感じます。

私たち日本人が、アフリカの人々、暮らし知恵から学ぶことは、多いのではないかと考えています。

ご清聴ありがとうございました。



活動キーワード
SDGs・ESD・社会のなかの多様性・国際理解・文化理解・グローバル教育・共生・アフリカを理解する・ワールドスタディ

休憩

休憩時間に、ガールスカウトの 아프리카ワールドセンターから発表されたワールドセンターソング「カリブ・クサフィリ」の動画を流しました。

こちらの YOUTUBE チャンネルから視聴できます。

Karibu Kusafiri

<https://www.youtube.com/watch?v=aDUnm9Of-XU&list=PLK8AF2OTBTwOEjJAY22dvBNMAjduDTj6c&index=1>

歌詞（仮訳）

<https://drive.google.com/drive/folders/180TgBrwt8DWLxWGXYg7GvTbh7-CHcTd-?usp=sharing>

動画、カラオケ版（アコースティック版もあり）、楽譜などにアクセスできるページ

<https://www.waggs.org/en/our-world/world-centres/kusafiri/kusafiri-activities/>

体験（アフリカ料理 2 品を一緒につくる）



材料は各自でそろえました。スパイス類は事前送付しました。アボカドや牛乳、鶏のひき肉、たまごなど、どれも近所のスーパーで手に入るものです。

- ・チキンザルマ（ニジェール）
- ・アボカドジュース（モロッコ）

動画：体験でつくったアフリカ料理の作り方

<https://youtube.com/user/africarikai>



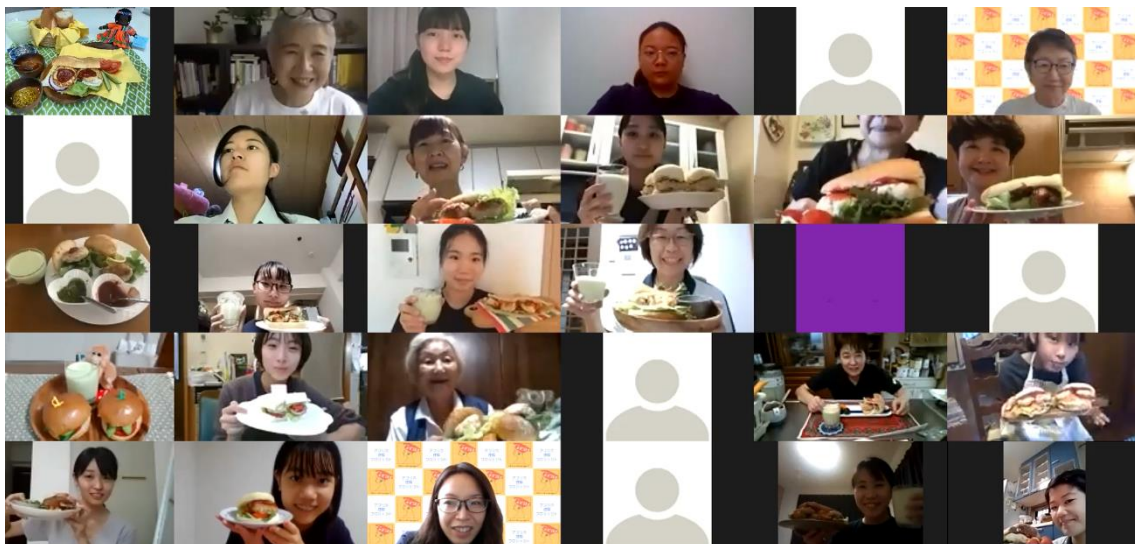
送付したスパイスと説明書

- チキンザルマ（ニジェール）
- アボカドジュース（モロッコ）

ほとんどトラブルなく、全員 40 分くらいで完成！アフリカをイメージした盛り付けを工夫しました。



どの参加者の料理もおもしろそうです！！



一口食べて感想

- ・ アボカドジュースがおいしかった【多数】。どんな味になるか？青臭いんじゃないか？など心配したが、思ったよりずっ〜とおもしろかった！新しい発見！もう一度作りたい。
- ・ うまく作れた！【中高生多数】ほかの料理（フフ）なども作って食べてみたい。
- ・ 簡単に作れて全部おいしかった【アフリカ料理おいしいのかな？想像がつかなかった、不安があったが】/ソース（コリアンダー・クミン・塩）がおいしかった！スパイスの香りがよかった！【多数】
- ・ 授業（地理）でも習わなかったことがたくさん学べた。料理をつうじてアフリカが身近に感じられた。
- ・ 日本と違う種類のトウモロコシをアフリカで作っていて主食にしているのを初めて知りました。
- ・ スパイスが届いてワクワク、盛り付けをイメージしてワクワク、楽しい講座だった。コースターやランチョマツトや小物を添えてアフリカの雰囲気を出すように考えることも、盛り付けることも楽しかった。

感想の一部を掲載しています。ほかにもポジティブな感想をたくさんいただきました。

Q & A

アボカドが、アフリカでも食べられていることを知りませんでした。

中米原産と言われるアボカドですが、アフリカ各地でも栽培され、料理やジュースによく使われています。イスラーム教の国々ではアルコールを飲まないためジュースの種類が多く、アボカドジュースもその一つ。最近では健康ブームもあり、アボカドオイルもスーパーで手に入ります。[ほかにも、アフリカ各地には、ハイビスカスティなどのハーブティ、バオバブジュース、ジンジャージュース、タマリンドジュースなど日本では知られていない飲み物や料理がたくさんあります]

クミンとコリアンダーの組み合わせは初めてです。

どちらのスパイスもアフリカ原産で、古代エジプトの時代から、組み合わせて使われていたと言われています。塩は岩塩が合っています。クセのある味なので、初めは実習のようにケチャップと組み合わせるとおいしく食べられます。

チキンザルマはワイルドに作って大丈夫

チキンザルマは、現地では市場に鶏を買いに行くところから始まる料理です。庭で鶏をさばいて、包丁でミンチにします。日本のひき肉は細かくひいてあるので、ざっくりとワイルドに混ぜるだけで大丈夫です。つなぎも小麦粉と卵をほんの少し。現地では薪や炭火で焼きます。ガールスカウトのキャンプ料理に向いていますね。ぜひ団のキャンプで試してみてください。[GS 東京 36 団と ARP は、みなさんの役に立つ動画をこれからももっと作ってアップしていきたいと思っています。]

最後に

今回参加された中学生のみなさんが 40 歳になるころ、世界はすっかり変わっているかもしれません。天然資源が豊富で、若い世代の人口が多いアフリカが急成長を遂げている可能性があります。ユニセフの統計は、2050 年には世界の 4 人に 1 人がアフリカ生まれと予想しています。アフリカの人たちが日本を、人種差別のない国であった、困難な時に支援してくれた、と言われるようになりたい。アフリカや世界で尊敬される日本でありたいと思っています。ガールスカウトは、世界・日本各地でリーダーシップを担う人たち。アフリカを多面的に見るグローバルな視点を持ち、世界的な課題解決のためにチャレンジをつづけて欲しいと思っています。

アフリカ講座は 30 名以上あつまれば開くことができます。講師派遣（対面・オンライン両方）も行っています。お気軽にご相談ください。連絡先：events@africa-rikai.net

参加者アンケート回答

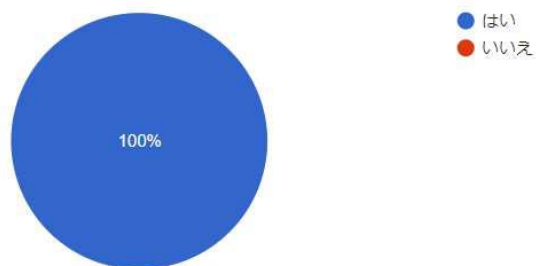
開催通知の案内は適切でしたでしょうか。

17 件の回答



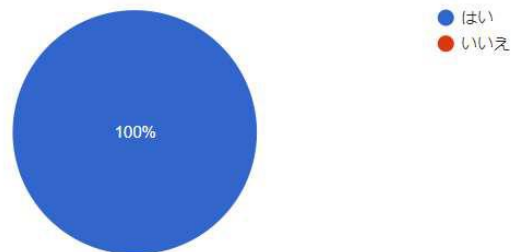
お話は分かりやすかったですでしょうか。

16 件の回答



アフリカ料理体験は楽しめましたでしょうか。

17 件の回答



上記「アフリカ料理体験は楽しめましたでしょうか。」で「いいえ」とお答えの場合、その理由を教えてください。

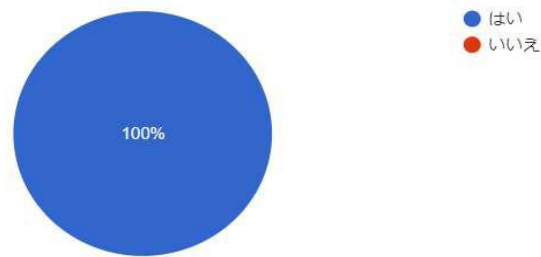
2 件の回答

普段作らないアフリカ料理を作ることができて良かったです。

すべて学びにつながりアフリカがより身近になりました。

講座の内容は、ガールスカウトの活動に役立つと思いますか。

16 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。

- ・ いろんなアフリカのことを知れて楽しかったです！
また講座があったら参加したいです。
- ・ 楽しく参加させていただきました。スカウトにとっても興味をもつよいきっかけになったと思います。アフリカ理解プロジェクトの皆様の説明はとても分かりやすかったです。また 36 団のユースの皆さんの進行もとてもスムーズで困ることがありませんでした。素晴らしいです！ 団集会の参考にもなりました。本当にありがとうございました。
- ・ 詳しい説明をききながら美味しいアフリカ料理を作ることが出来ました。ありがとうございました。
- ・ 楽しく美味しい講座でした。ありがとうございました。
- ・ 三回にわたってアフリカについて学べて良かったです。今まで知らなかったことを知れて楽しかったです。ありがとうございました。
- ・ アフリカのことは、ほとんど知らず、今回の講座で知ることができました。作った料理は両方とも美味しく、また作ってみようと思います。国についても、勉強します。楽しい企画をありがとうございました。
- ・ 意外にもとても食べやすかったことに驚きました。作るまでは、食べれないかもと思っていましたが、全くそういうことはなく、美味しくいただきました。他にもいろいろな料理を紹介していただきたいと思います。食や文化、気候についていろいろなアフリカの知らなかったことを学ぶことが出来、勉強になりました。一度は行ってみたい憧れの地となりました。アフリカについて、参加前の私と同じように砂漠やサバンナ地帯だけがアフリカだと考えている人がたくさんいると思います。このアフリカ理解プロジェクトで学んだことを、機会があれば伝えていきたいと思いました。準備等いろいろ大変だったことと思います。楽しく参加できたのも、東京 36 団の方々の力添えがあってこそだと思います。お世話をおかけいたしました。レンジャーやヤングリーダーの表現力や発進力は、素晴らしかったです。拍手👏！！
- ・ 現地で食べられている料理を画像や動画でご説明いただきとても分かりやすかったです。

- ・ スパイスを小分けで送ってくださったので、より本格的につくることができてよかったです！
- ・ 企画、司会、進行をしてくださった 36 団のみなさん、アフリカ理解プロジェクトの方々、白鳥ご夫妻の素晴らしい才覚で楽しくアフリカについて学ぶことができ、また新たなアフリカを発見することができました。有難うございました。
- ・ また参加してくださった他団の GS の皆様からステキな発想、アイデアをいただき、今更ながらガールスカウトパワーに感動しました。
- ・ 一緒にお勉強させていただき感謝です。有難うございました。"
- ・ 3 回にわたりお世話になりました。
どれも大変楽しんで参加させていただきました。
隣で様子を聞いていた娘が、ちゃんとしてるしわかりやすいと感心していました。
タイミングがあれば、ぜひ合同集会をお願いしたいです。
- ・ お忙しい中、ご準備いただき大変ありがとうございました。
- ・ 料理を作るだけだと思っていましたが、アフリカの食文化についてのお話や、写真でより身近にアフリカを感じられる内容でとても楽しめました。
お料理も難しくなく、簡単にできるのにスパイスを入れるだけでアフリカを感じられ、集会にも取り入れたいと思いました。
ありがとうございました。
- ・ 料理は、好きな分野。準備万端して楽しめ時間内にできました。アボカドジュースは、びっくり！「これがアボカド」と思いました。翌日までいただきました。

🍌 アフリカの食文化 🍌 🍌 🍌 🍌

アフリカ原産のスパイス：どんな香り？どんな味？

コリアンダー	
クミン 	

よく使われるスパイス：聞いたことがある？どんな香り？

シナモン 	
クローブ 	
カルダモン 	

アフリカの主食

日本の主食はお米（ごはん）。アフリカでは？



日本とつながりのある食材は？

食べてみたいアフリカの食材や料理はあるかな？

近くに、アフリカ料理を食べられるお店があるか、調べてみよう。

🍌 豆知識 🍌

カフェインがなく、健康に良いと評判のルイボスティー。飲んだことがある？ルイボスティーは、南アフリカに自生するマメ科の植物の葉から作られます。

参加者募集中！ シニア・レンジャー・リーダー(成人会員)対象オンライン講座**第1回 6月20日(日) 14:00~16:00****はじめてのアフリカー 国はいくつ？**

アフリカ大陸の国々を知る
ビーズクラフトでアフリカの国旗を覚えよう！
アフリカの国旗の色でおしゃれなバングルを作ります

**第2回 7月18日(日) 14:00~16:00****はじめてのアフリカンファッション**

暮らし人たち、民族衣装の着方を知る
アフリカの布でクラフトをつくってみよう！
アフリカの布でコースターまたはヘアバンドを手縫いします

**第3回 8月15日(日) 14:00~16:00****はじめてのアフリカ料理**

アフリカの食文化を知る
アフリカ料理をつくってみよう！
美味しい！ニジェールのチキンザルマと
モロッコのアボカドジュースをいっしょに作ります



※講座の詳細は裏面をご覧ください♪

**ガールスカウト対象オンライン講座**

この講座は、東京都第36団とNGOアフリカ理解プロジェクトがガールスカウトを対象に企画した楽しい体験をしながら、アフリカについて専門的な知識(初歩)を学ぶ講座です。アフリカを学びながら、SDGsを考える機会にもなります。講座は、1回でも3回連続でも参加できます。お気軽にご参加ください。

対象 シニア・レンジャー
リーダー(成人会員) 各回30名

参加費 シニア・レンジャー : 1,000円
3回参加割引: 3000円 → 2500円
リーダー(成人会員) : 2,000円
3回参加割引: 6000円 → 5000円

※参加費には、第1回、第2回の講義資料・作り方・材料費と送料が含まれます。第3回目の料理は事前にレシピなど資料をメールでお送りします。料理の材料は各自で用意していただきます。
鶏肉、アボカド、牛乳、卵などスーパーで買えるものです。
参加費は、講座終了後にお支払いください。

共催:アフリカ理解プロジェクト/ガールスカウト東京都第36団
東京都第36団は、NGOアフリカ理解プロジェクトとともに、アフリカの多面的な情報を伝えることで理解を促進し、世界に開心を広げ考える力を育てるプロジェクトをおこなっています。

**申込方法**

第1回~第3回のいずれも下記申込フォームまたは、QRコードよりお申込みください。
団でまとめてお申込みいただくことも可能です。
※シニア・レンジャーは、必ず保護者と団のリーダーに連絡してから申し込んでください。

申込みフォーム: <https://forms.gle/5g535E8ZyxAUEXR7>

問い合わせ:下記までお問い合わせください。

Eメール: gstokyo36ranger.africa@gmail.com

申込締め切り

定員に達し次第終了。
または各開催日の1週間前まで

※詳細は、参加決定者にメールでお送りします。
※参加費は講座受講後、後払先をお知らせいたしますのでご入金をお願いします。



発行：アフリカ理解プロジェクト www.africa-rikai.net

報告書文責：アフリカ理解プロジェクト

©アフリカ理解プロジェクト

発行日：2021 年 8 月 22 日