



Malawi Voice vol.4

～アフリカの国・マラウイからのおたより～

青年海外協力隊 平成27年度3次隊

言語聴覚士 飯田知美

ごあいさつ

ここ数年、“記録的な”“観測史上初”という言葉がニュースや天気予報でよく耳にした気がします。ここマラウイでは日本のテレビ番組を見ることができないのですが、時々更新できるスマートフォンのニュースで、“記録的な猛暑”さらには、一転して“記録的な寒波”という文字を最近よく目にしています。大きな気温の変化に気を付けてお過ごしください。

南半球のマラウイでは6月に入り、最も寒いシーズンが到来しました。気温が氷点下まで下がることはないのですが、日本ほど厳しい冬ではないのですが、レンガ造りの家、塞ぐことのできない通気口、そして何より窓が壊れていて風がどんどん吹き込んでくる風呂場が寒くてたまりません。しかし、そんな環境下でも体調を崩すことは全くなく、元気に毎日過ごしています。

日本では季節はずれなお話になりますが、5月13日に卒業試験を終えた最終学年のスタンダード8の生徒が、学校生活を終え、全員それぞれの家へと帰っていきました。このおたよりの中でも写真でよく登場したこの学年の生徒たちは、本当に活動初期の私にたくさんの事を教えてくれ、たくさんの思い出を残していってくれました。山彦園で仕事をしていたころも、この別れのシーズンは毎年とても寂しかったことを思い出します。世界のどこにいても、こんなに素晴らしい出会いができることを教えてもらいました。短い共同生活でしたが、とても頼もしく優しい生徒たちに本当に心から感謝しています。止まることなく確実に流れていく時を感じながら、限りあるこの生活を1日1日、今日も大切に過ごしていきたいと思います。



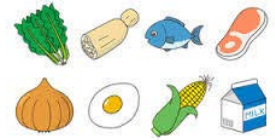
*Special Thanks for
My First Standard 8
Learners!!*

2016年6月

飯田知美



マラウイの食事情 Part2



先月号では主にマラウイの食文化についてご紹介しました。引き続き、今月は調理の仕方や、食べ方、学校の給食についてご紹介したいと思います。今回お話しする内容は、私自身の体験や私の配属先の難聴生徒の証言に基づくものが中心のため、マラウイ全土に共通の内容になっていない部分もあるかもしれませんが、あらかじめご了承ください。

シマの作り方

まずは、マラウイの主食“シマ”の作り方をご紹介します。先日、卒業生のお宅を訪問した際、シマの唯一の材料である「ufa（ウファ）：メイズフラワー」をお土産にいただいたので、さっそく生徒にシマの作り方を教えてもらいました。前回もお話した通り、シマには家庭の味があるので、各家庭によって微妙に作り方にも違いがあるそうです。

①お湯をわかす。

今回はパウラーでシマを作りました。



②沸騰する前に、ufa を 2 つかみ分入れかき混ぜる。

慣れているので目分量です。



③しばらくかき混ぜる。少しずつとろみがつき、木べらが重くなってきます。



④蓋をして、グツグツ煮込む。

この日はだいたい 20~30 分ぐらい火にかけて放置していました。



⑤一気にねるようにかき混ぜる。おそらくこの混ぜ方がシマ作りの最大のポイントだと思います。リズムよく鍋の手前にぶつげながら混ぜます。彼女の華麗な手さばきが、写真ではなかなかお伝えできないのが残念です。



⑥蓋をして30秒ほど蒸らす。



⑦完成！！



今回はソヤミートのトマト煮込みを付け合わせ。



今回、シマ作りの講師をお願いしたのは Standard6 のチソモ (Chisomo) ちゃん 17 歳。ご協力ありがとうございます！



シマの食べ方

マラウイの料理は基本的にはほとんど手づかみで食べます。家庭によっては、スプーンやフォークを使っている家もあるようですが、主食のシマはやはり手で食べるのが基本です。最初は手づかみで食べることに（手がかなり汚れ、熱いため）抵抗がありましたが、今ではすっかりこの食べ方に慣れました。何より、この食べ方が一番シマのおいしさを味わうことができます。

～シマの食べ方～

①一口大のシマを手取る



②軽く数回握って、シマをまとめる。

この工程により、シマがお餅の様にモチモチとした食感になります。



③付け合わせの食材を指先でとる

④食べる。



※食べ方の注意（マナー）

- お皿は持ちません。
- 手がたくさん汚れるのはまだまだ未熟な証拠!?
- 利き手以外は汚しません。
- 冷めるとすぐに硬くてパサパサになります。

学校の給食（マツノ北ユ-聴覚特別支援学校の場合）

ここからは、配属先の生徒たちが食べている給食の写真をいくつかご紹介します。職員やボランティアは給食を食べませんが、量が多いため生徒がこっそりくれたものを時々いただいています。

～朝食～

朝食は毎日必ず“ポリッジ”という大豆の粉で作ったおかゆのようなものです。学校や施設によってはメイズフラワーで作ったポリッジを食べているところもあるそうです。

砂糖をスプーン山盛り2～3杯分混ぜて食べます。
焼きプリンの風味がします。



～昼食・夕食～

主食のシマに、付け合わせの副食1品のみです。割合としては豆と白菜？チンゲン菜？のような野菜がかなり多いです。特別な日にはご飯が出ることもあります（ターム休み前最後の夕食など）が、私が任地に来てからご飯を食べているのは3回しか見たことがありません。



カボチャの葉。食べられることをマラウイで初めて知りました。ただ消化に良くないらしく、これを食べた日は最初の頃よく下痢気味になっていました。



豆煮込み。これがかなり頻繁に出てきます。個人的には塩味の豆がシマに合っていて好きですが、生徒には不評です。



ソヤミート煮込み。前回紹介済み。人気の高いメニュー。



何かの薬物野菜。これが良く出てきますが、いまだに何の葉かがわかっていません。



小魚のトマト煮。生徒には比較的人気メニューですが、私が給食のメニューの中で唯一苦手なもの。苦みと魚の臭みが強いです。



貴重なご飯の日。
満足な表情。



5月の活動の様子



5月に入り、授業見学の日々を脱出し、生徒に対する聴力検査を本格的に始めました。今月だけで、Standard2～8の生徒、約100名に聴力検査を実施しました。配属先の学校には、聴力検査室（防音室）という立派な部屋はなく、さらに、前回お話ししたように現在プレスクールの校舎工事のため、空き部屋がありません。そのため、誰にも使われていない図書室や、授業の終わった教室を移動しながら検査をしています。

<検査の様子>



この日はなぜか午後から授業がお休みになったので、空き教室で検査をしました。
写真には写っていませんが、生徒が見ている窓の外では他の生徒がのぞき見しています・・・

校長室に数年前から眠っていたオーディオメーターです（検査ができる職員がいないため）。
“Zeisberg”という日本では聞いたことのないメーカーですが、説明書がドイツ語で書かれているため、おそらくドイツのメーカーです。

空き教室がない時は、この図書室が私のオフィスです。学校のエントランスに入ってすぐのところにあるため生徒、先生、来客がいつものそきに来ます。
聴力検査をする時はうるさい生徒を追い払うのに苦労します。





～生活の様子など～

ノルウェーからの訪問者（ドナー）。見たことのない補聴器機を寄付してもらいました。ちなみに、その機器はその後一度も使われることなく校長室で眠っています…。



我が家でおやつクッキング。日本から持参したうちわが、火おこしで大活躍しています。この日はケーキと焼き芋づくりをしました。

最近かなり寒いので、日なたの座れる場所が人気スポットです。



卒業生宅を訪問してきました。ムランジェ山というマラウイで最も高い山の近くの家です。左上の写真が家までの道のりから見えるムランジェ山です。左下はその時ごちそうになったものです（ご飯と卵のトマト煮）。



5月27日（金）。午前の授業が終わった後、近くのプライマリースクールでスポーツ交流イベントがありました。男子はサッカー、女子はネットボールというバスケットボールに似た競技です。



ケガのため出場できない生徒や下級生は徒歩（約1時間）で応援に来ました。



女子 3-2 で勝利
男子 1-1 で引き分け
みんなお疲れさま！



こんな時でも時間があればおやつを食べます。

男子サッカー。
大自然の絶景の中でプレー。
黄色がマカデビユチームです。



女子ネットボール。
女の戦いは思っていたより格闘技のように激しいものでした。