

『ふるむ・マラウイ』～シマ～

30th /Sep/2010 第6号

Muli bwanji ! (ムリブワンジ：チェワ語でこんにちは、ご機嫌いかがの意)

皆さんが国内でも海外でも話題になるのはその土地の食べ物のことではないでしょうか？本稿で食べ物をなかなか紹介しないなと疑問に思われた方もいらっしゃると思います。マラウイの主食『シマ』を紹介します。

シマはメイズ(トウモロコシ)の粉を練ったものです。日本の『そばがき』に作り方が似ています。おかずは、野菜を炒めたものやチキン、魚を干した物です。



レストランのシマ



村で食べたシマ

レストランのシマのおかずはフライドチキンと青菜の炒め物です。青菜は高菜のような風味で美味しいです。私は活動中に工事現場に行くと時折『シマを食べろ』とすすめられます。下側のお皿はチキンので、シマの上に干し魚のトマト煮込みがのっています。食べ方は手でちぎって、手で少しこねます。そして、おかずの汁をつけながら食べます。ふわふわした食感で柔らかく、美味しいです。マラウイのチキンはとても美味しく、特に村のチキンは捌きたて(!)なので、すごく固いですが味が濃く、私は大変美味しいと思います。村で食べたシマは、この国で働いていないと味わえないものです。

アマイ (Amai: 既婚者の女性に対しておばちゃん、奥さん) がこねて・こねて・こねてシマを作ります。



これがマライアンのパワーの源です。