

『ふろむ・マラウイ』～番外編7 ローカルレストラン～

25th /Mar/2018 第44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)

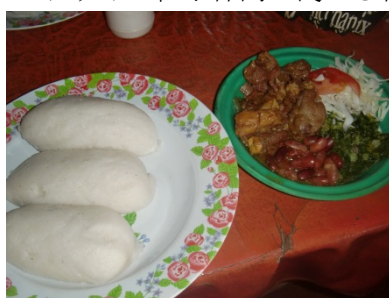
マラウイのレストラン事情を聞かれることが多いのですが、首都リロングウェや地方都市の中心部で食事をするのは困ることはありません。首都リロングウェでは、イタリアン、中華料理、インド料理が食べることができます。観光客や現地居住している外国人向けのレストランといってもいいと思います。それに対し、マラウイアンが主に利用するレストランを‘ローカルレストラン’と呼んでいます。ローカルレストランを定義するとすれば、①マーケット（市場）、街や村の中心部で開店し、②ローカルフード（シマ）が主力で、③マラウイアンが利用するものといったところでしょう（日常でもローカルレストランと呼称しています）。

基本的なセットは、①主食、②主菜、③副菜で構成されています。それぞれの内容を紹介していきましょう。

- ① 主食：シマ、米、チップス（フライドポテト）のうち一つを選びます。少し大きなレストランだと、シマとチップスのハーフ&ハーフもオーダー可能！
- ② 主菜：鶏肉、牛肉、ヤギ、魚（チャンボ）から一つ選びます。
村では、煮込み料理が多いですが、リロングウェや地方都市の街中では、ブライ（炭焼き）チキンが売りのところもあります。
魚は、炭焼き、油で揚げるフライドチャンボもあり、マラウイ湖近くだと新鮮な魚を食べることができます。
- ③ 副菜：カボチャの葉のトマト煮込みまたは、ピーナッツフラワー（粉）の煮込みや葉物野菜、インゲン豆の煮込みが多いです。副菜がおいしいレストランは、良いレストランだと個人的には思います。

価格は700～1,500MK（マラウイクワチャ：日本円で150～400円）くらいです。

ローカルレストランは、主に昼食に利用し、フィールドの帰りに立ち寄ります。食事の他、コーラやファンタを追加することが多く、疲れた体に甘く冷たい炭酸を流し込み、マラウイの仕事仲間と食べる料理は格別です。



シマ&ヤギの煮込み



フライドチキン&チップス



ライス&チャンボ



シマ&チャンボ



チキン煮込み&シマ