



## タンザニア連合共和国(アフリカ)

レシピは、日本でも手に入る材料にしてアレンジしています。  
また、地域により実際の調理方法などは異なりますのでご了承ください。

### レシビ(3~4人分)ワールド・ビジョン版

#### 1. ココナッツと豆のスープ:

タマネギ 荒みじんぎり	1/2 カップ	ピーマン	1/2 カップ
角切りトマト缶	1 缶	キドニー豆などの水煮缶	1 缶
カレー粉	大さじ2~3	バター	大さじ3
ココナッツミルク	2 カップ	水	2カップ
冷ご飯	1/2 カップ	(塩、コショウ、油は適量)	

1. 鍋に油をひきタマネギをしっかり炒めてから、ピーマン、カレー粉、塩、コショウ、バター、トマトを加えて炒めます。2. 水煮の豆、ココナッツミルク、水を加えて10分ほど煮ます。3. 冷ご飯を加えて温まったら、塩、コショウ、カレー粉で味を整えて出来上がり。

す。温かいうちに、ココナッツと豆のスープと一緒に、ウガリを手でちぎりながらいただくのがタンザニア流。出来たてのウガリはとても熱いので、手で食べる場合はご注意ください。



写真:ココナッツと豆のスープ(左)とウガリ

#### 2. ウガリ:メイズ(トウモロコシの一種)の粉から作られている主食です。

おもに東アフリカの国で食べられています。

トウモロコシの粉	1カップ (製菓材料のコーンミール、コーングリッツでも可)		
チキンスープ	2カップ	塩	大さじ1

1. 鍋にチキンスープを入れ沸騰させます。2. スープが沸騰したら、塩とトウモロコシの粉を加えてよく混ぜ、火から下ろしてフタをして少し蒸らしま

### タンザニアの食事と人々の生活について

キリマンジャロ山で有名なタンザニア。国民の多くは農村部に住んでいます。そして農業を営む人々の多くは、自分たちが食べる食料を育てるだけの小規模農家です。肉が食卓に上がるのは一週間に1~2回程度で、スープやシチューをよく食べます。トウモロコシの粉で作ったウガリは、タンザニアの人々にとってとても大切な食べ物です。



写真:食卓を囲むタンザニアの家族

タンザニアにおける5歳未満児の栄養不良率:38%  
(2000~2006年国連データ)