

ウガンダ根っ子通信 #3

～ウガンダの食べ物～

ウガンダの食事

今回はウガンダの食事について紹介したいと思います。右上の写真はウガンダ人がほぼ毎日食べている食事になります。日本のように毎日違う物を食べず、ほぼ毎日同じ物を食べています。特にバナナは蒸して食べる事が多く、毎日食されるので日本で言う米にあたります。ポシヨはトウモロコシを粉状にして水と混ぜます。ポシヨ自体に味は無く、豆のスープと一緒に食べます。

右下の食べ物はチャパティーと言います。小麦粉と水を混ぜて、フライパンで焼きます。これも味が無いように感じますが、ウガンダ人はそのまま食べています。私は砂糖をまぶしたり、パイナップルを買ってきて巻いて食べたりしています。日本円で16円程度です。

私の赴任先やウガンダのことを紹介しています。

検索→[ウガンダ根っ子通信](#)



マトケ(バナナ)・ポシヨ(白い物)・豆



チャパティー