

GHANA NEWS LETTER

Vol.1

2018.04.18



こんにちは！河原美代です。

私は2017年9月から青年海外協力隊の助産師隊員として西アフリカの国、ガーナにきています。

ガーナを身近に感じてもらえるよう、ここでの生活や発見をご紹介します！

私のホストファミリーです！



ガーナってどんな国？

みなさんはガーナと聞くと何を思い浮かべますか？
私はガーナチョコレートでした。



正式名称：ガーナ共和国

面積：23万8537平方キロメートル（日本の約3分の2）

人口：約2812万人（2016年）

首都：アクラ

言語：英語（公用語）、**70種類**以上の民族語

宗教：キリスト教が約半数、イスラム教約15%、その他伝統的宗教

ガーナ人同士でも通訳が必要な時がよくあります！

ガーナにはチョコレートがたくさん？

ガーナといえばチョコレート！そう思う人は多いと思います。
では、実際はどうでしょう？



ガーナにおけるカカオ豆の生産量はお隣の国コートジボワールに次ぐ**世界第2位**！
輸出品として2番目に多くカカオを輸出しています。日本が輸入しているカカオの77%はガーナ産のカカオです。きっとみなさんもガーナ産のカカオを口にしていると思います。

しかしガーナで作られているチョコレートは多くありません。
スーパーマーケットに並べられているチョコレートの多くは海外からの輸入品です。またチョコレートの価格は高く、子供たちが食べている姿はほとんど見かけません。



◀ガーナで有名なガーナ産のチョコレート

今後ガーナ産のチョコレートが増えることを期待します！

ガーナの食事

ガーナは主食が豊富です。ヤム芋、キャッサバ芋、プランテン（甘くないバナナ）、メイズ（とうもろこし）、お米など。これらをお餅のようについたり、粉状にして水で練ったり食べ方はさまざまです。



◀「バンクー」
発酵させたメイズの粉とキャッサバ芋でつくる練り物。酸味があってクセになる味。オクラのスープと一緒に食べます。

お餅のようなフフ



こちらがガーナを代表する料理「フフ」です。ヤム芋またはキャッサバ芋、プランテンをお餅のようについて、辛いトマトのスープと一緒に食べます。お餅のように伸びがよく、ほんのり甘くて美味しいです。



フフをつくのは重労働。手間をかけて作ります。

日暮れ時にはトントンとフフをつく音が家々から聞こえてきて、今日もこの町は平和だな、と感じます。

ライスもあります！

実はガーナ、お米の料理もたくさんあります！昔はお米が貴重だったため、お祝いの時に食べるものだったそうです。現在はガーナ産のお米に加えて輸入米も多く入ってきているので気軽に食べられるようになりました。



◀「ライスボール」ご飯を練って丸く整え、ピーナツのスープと食べる。



▲「プレーンライス」トマトや玉ねぎを入れたオイルたっぷりのシチューを白いご飯にかけて食べる。

「ジョロフライス」▶ トマトやスパイスと一緒に炊いた炊き込みご飯



食事のルール

ルール①

右手を使って素手で食べる！

どうしても右手が使えない時は右手のどこかを左腕に添えて左手で渡します。



ガーナでは左手は**不浄の手**とされています。そのため食事をする時も、人に何かを手渡す時も必ず右手を使います。お米などはスプーンを使うこともありますが、基本的には食事は素手で食べます。アツアツのフフやスープを素手で食べるのはなかなか大変。ガーナの人によると素手で食べるとより美味しくなるんだそうです。



ルール②

周りの人を必ず誘う！

自分が食事をする時は「一緒にどうですか？」と周りの人を誘います。これに対して「ありがとう。」と返しつつ誘いを断るのが普通です。バスで会った初対面の人でも必ず誘う。助け合いの気持ち強いガーナならではの文化だなと感じます。