

赤道に近い東アフリカに位置し、南東はインド洋に面するケニア共和国。42の民族から成るこの国は、バラエティに富む文化で彩りに溢れています。健康の基本である食も民族によって様々で、多様性を反映して確立されてきました。そんなケニアの食文化の中でも、多くの民族に共通するのが主食となる「ウガリ」。原料となるのは、白いトウモロコシ。粉状にしたトウモロコシに熱湯を加え、パン生地と同様に練り上げるのです。日本のごはんのように、おかずとなる副菜やシチューと一緒にいただきます。「スクマウイキ」と呼ばれるケールの一種やトマトなどの野菜を調理したもの、鶏肉や牛肉、山羊肉はスワヒリ語で「焼き肉」を意味する「ニヤマチョマ」で食べるのが一般的です。以前は海沿いの地方やビクトリア湖の近くの民族しか食べなかった魚も広い地域で食べるようになり、シーフード料理も広く親しまれています。

3位の一大生産国であり、輸出量では世界第1位を誇ります。そのままだも茶葉の美味しさを十分楽しめませんが、お勧めしたいのがミルクティー。水と牛乳を半々にして沸かし、ここに茶葉を入れて煮出したミルクティーにすると、さらに美味しく楽しめます。大使館の仕事は忙しく、気候や文化の違い日本での生活に最初は戸惑うこともありましたが、個人的な健康法といっても特別なことはせず、定期的にウォーキングをしたり、水をたくさん飲むことくらいでしょうか。ケニアでもジムに通って体を鍛えたり、健康に気を付けている人は多いのですが、エレベーターではなく階段を使ったり、ひと駅分歩いたり、日常生活の中で上手に体を動かしている人が多いように思います。ケニアでは基本的に野菜はオーガニックですし、ここ最近野菜を主体にしたヘルシーフードにも関心は高く、注目されているようです。

食習慣でもおわかりのように、ケニア人は家族をととても大切にします。親と子供、兄弟姉妹、親類同士の結びつきはとても強く、生活も家族中心。離れて暮らすことはあっても、休日となれば頻繁に顔を合わせ、皆で一緒に時を過ごすのです。ケニア人は心優しく、勤勉で、社会的な国民性。楽しいことが好きで、街ではじめて会う人ともすぐに打ち解けて、会話を楽しみます。シャイな日本人の目には街中至るところ、どこも賑やかに見えるでしょう。平日は都市部で精力的に仕事をして、週末には自然の中で大切な家族たちと過ごし、デトックスする。そうした生活のサイクルがヘルシーライフの秘訣でもあり、日本のみなさんもケニアに魅力を感じてもらえるのではないのでしょうか。

世界各国の食文化や健康法など、ヘルシーな話題をピックアップする世界のヘルシーライフ。

今回は駐日ケニア共和国大使館三等書記官

ドロシー・カメネ ディワさんにお話を伺いました。

また、今回のヘルシーライフではアフリカ料理レストラン神楽坂『トライブス』もご紹介しします。

ケニア共和国大使館三等書記官

ドロシー・カメネ ディワ

ケニア共和国





- 1 ティラピアのフライ ¥1,000～。肉厚の白身魚。弱火でシンプルに素揚げし、スパイシーチリソースでいただく
- 2 店名の「TRIBE」とは、部族や民族を意味する。美味の数々を味わい、アフリカの文化と空気を感じてみたい
- 3 ニヤマチョマ ¥1,500～。牛肉のブロックを焼き上げた料理。ケニアのマサイ族がお祝いの時に食べるごちそうでもある
- 4 ウガリ ¥1,000～。写真は2～3人前。白トモロコシの粉末に熱湯を加えて練り上げたもの。トマトチリソースを添えて

アフリカ料理

Tribes

トライブス

住所：東京都新宿区若宮町 10-7

TEL：03-3235-9966

営業：6:00PM～L.O.11:00PM

定休日：日曜・祝日

席数：22席

一人当たりの予算：¥4,000～ カード使用可

広大なアフリカ大陸に
遠く思いを馳せつつ
多彩な食の魅力を発見

53もの国と地域があるアフリカ大陸。ひと言では括れない多彩な魅力や文化を食を通じて紹介しているのが、神楽坂の裏通りに位置する『トライブス』。開店10年目を迎える、アフリカ料理レストランの先駆けだ。オーナーの石川邦彦氏はかつて商社に勤務し、西アフリカに駐在。「ゆったりと地に足の着いた大らかさ」に惹かれ、この店をオープンしたという。

ぜひ試したいメニューが「ケニア人はこれを食べないと食事をしたことになる」という、主食のウガリ。スープやソース、揚げた魚などを副菜に味わうのが本場のスタイル。牛肉のバーベキュー「ニヤマチョマ」は本来は焦げるまで焼くところ、日本人の好みのミディアムレアで。石川氏の話に耳を傾け、身を委ねれば、より一層の美味体験が約束されている。

アフリカの音楽やサバンナの野生動物の映像、アフリカの調度品に飾られた店内で過ごし、遠い大陸に思いを馳せるひと時。旅するような高揚感を覚えるはずだ。