

地域社会でのバランスの取れた食事はまやかし ハディジャ・キビラ (ウガンダ)

ウガンダはかつてアフリカの真珠とうたわれ、最高の気候に恵まれたおかげで、さまざまな種類の穀物や果物、野菜が簡単に有機農業で栽培されていました。国土の3分の2以上の土壌も肥沃です。国の経済は農業が主体で、食料用と換金作物の両方を栽培し畜産業も盛んです。ウガンダ人は基本的に国産作物から食料を得ています。

多文化国家(50以上の部族)であるウガンダの食文化もまた多様です。それぞれの部族特有のごちそうやさまざまな調理法があります。とはいっても食文化は国を東部、西部、北部と中部の大きく4つに分けた各地域で特色付けることができます。中部は南部と言ったほうが良いかもしれません。

さまざまな地域でさまざまな作物が育てられ、その地域の主食として食べられています。これらの主食は中部のマトケ(食料用バナナ)、西部のミレット(雑穀)、北部のポショ(トウモロコシ粉を混ぜたもの)、東部のサツマイモまで多様です。食事は朝食、昼食と夕食の1日3回です。

農村部の多くの貧しい家庭では、朝食は大抵砂糖なしの熱い紅茶と、前日の夕食の残りを取っておいたものを食べています。朝食は普通、畑での仕事を終えた11時頃か畑での仕事に出かける前の早朝のどちらかの時間にとります。中流家庭の多い地域では紅茶に砂糖を入れて飲み、パンと一緒に食べます。牛乳は西部地方のように家畜を飼っている地域でない限り珍しい食品です。牛乳を生産している家庭でも、大抵は収入のために売りに出されます。朝食はバランスの取れた食事からは程遠いのです。

昼食と夕食は、その家庭が属する地方によって同じような献立となっています。食料は通常炭水化物とたんぱく質の、2つのタイプの食品で構成されています。例えばトウモロコシ粉を混ぜたものと豆、キャッサバと豆、サツマイモとピーナッツ、ミレット粉を混ぜたものと豆などです。たんぱく質はスープかソースとして調理し、炭水化物が主食と考えられています。肉は中流階級では一週間に一度食される程度の滅多にないごちそうで、貧しい家庭では月に一度食べられるかどうかといった具合です。鶏肉はイード(イスラムのお祭り)やクリスマスのようなお祭りの日の特別な料理です。

私の出身地である中部地方では、マトケはピーナッツと一緒に料理するごちそうです。マトケは皮をむき、バナナの葉の中にしっかりと結び、ピーナッツはつぶして水と混ぜ、煙で燻した若いバナナの葉の中に入れます。そして材料を幾枚ものバナナの葉で覆って鍋にかけ蒸します。この間良い香りがして皆の食欲をそそります。長く調理をすればするほど味は良くなりますが、含まれる栄養価は下がります。

古き良き時代、マンゴ、グアバ、ジャックフルーツやポポーなどの果物が四季を通じて一年中、特に子どもたちが好きな時に木から直接もいで新鮮なまま食べていましたが、今日では国内の多くの地域でこれらの果物は商人に売られ、都市部で高価な値をつけて売ら

れています。

野菜もまた幅広く家庭で栽培されていますが、ソースとして調理される以外、ウガンダの地方の食卓にのぼることはほとんどありません。残念なことに、野菜は長時間煮すぎられており栄養価がすべて失われてしまっています。

ところが今日、気候の変化によりウガンダの天気は以前ほど農業に適したものではなくなりました。国全体を襲っている長引く干ばつにより、1日3度の食事から一度しか食べられなくなるという食文化の変化が起きています。ほとんどの地域は現在深刻な飢饉に直面しており、死者が出ている地域もあります。長きに渡る治安の悪化とあいまって、北部地方はウガンダの食糧危機によって大打撃を受けています。人びとは遠く離れた森で集めた野性の果物や野菜に頼って暮らしており、子どもたちは栄養失調で餓死しています。現在はマンゴの季節なので多くの家庭は朝食、昼食、夕食にマンゴを主食にしています。女性は特に影響を受けており、何らかの対策を取らなければなりません。