



世界の料理に親しもう ～ガーナ編～



日付：2011年10月25日（火）

時間：11:00～14:00（内調理時間1時間程度）

場所：旭川市立忠和中学校



【料理品目】

ジョロフライス、オクロスープ、シト



【目次】

- ガーナについて
- レシピ
 - ・ ジョロフライス
 - ・ オクロスープ
 - ・ シト
- メモ



料理に挑戦する前に、ちょっとガーナについてご紹介します！

【ガーナ共和国】

ガーナは、アフリカ大陸の西部に位置し、南側は南大西洋に、西はコートジボワール、東はトーゴ、北はブルキナファソの3カ国にそれぞれ接しています。赤道から750キロに位置し国土上をグリニッジ標準時線が通っています。



【ガーナの基礎情報】

面積 : 23万8537平方km (日本の約3分の2)

人口 : 約2,380万人 (2009年: UNFPA)

民族 : アカン族、ガ族、エベ族、ダゴンバ族、マンプリシ族など

公用語 : 英語

宗教 : 国民の約半数がキリスト教、イスラム教15%、その他伝統的宗教

【ガーナの歴史】

ガーナ共和国は4世紀から13世紀にかけて現在のガーナの800キロ北方、セネガル川とニジェール川の間地域を支配していた**ガーナ帝国**にちなんで**1957年**、独立国家となった際に名づけられました。

1481年に上陸したポルトガル人は、金が豊富なことからこの地を**ゴールドコースト**と名づけ、1482年にはエルミナ城を建設し、**金と象牙の貿易**を開始しました。その後上陸した他のヨーロッパの商人によって海岸線に沿って建設された数々の城や要塞は、貿易品の保管、宿泊や防御のために用いられました。しかしその後、**奴隷貿易**が盛んになり、これらの城や要塞のいくつかは、奴隷船の到着を待つ間の奴隷収容所として使われました。19世紀の終わりには、貿易のためにこの地に残ったヨーロッパ人は、オランダとイギリスのみになり、オランダ人が1874年に撤退したあとは、**イギリスの植民地**となりました。第2次世界大戦後、植民地の抑圧から、政治的自由を目指す活動が高まりました。現地労働者は低所得に苦しみ、地方には十分な医療も教育もありませんでした。**1957年3月6日**、ガーナは、クワメ・エンクルマの指導の下、サブサハラ地域の国家の中で初めてイギリスからの独立を成し遂げました。そして、1960年7月1日共和国となり、クワメ・エンクルマが、初代の大統領となりました。

【ガーナと日本】

ガーナと日本は長年にわたり、友好関係を築いてきました。その先駆けとなったのが、世界的に有名な細菌学者野口英世博士（1876～1928）です。その功績をたたえ、博士の肖像が2004年の11月に千円札に印刷されました。幼いころの大火傷の治療をきっかけに医学の素晴らしさを知った野口英世は、医者の道へ進みました。細菌学者として北里柴三郎に指示して細菌学を学び、1900年に渡米後にロックフェラー研究所員になりました。人生の大半を医学の発展に尽力しガーナにおける黄熱病（おうねつびょう）の研究中に感染し、その生涯の幕を閉じました。ガーナには野口英世メモリアルガーデン（コレブ病院、アクラ）、野口英世記念研究所（ガーナ大学）などがあります。アクラのコレブ病院には、博士の研究室が当時のまま保存され、多くの日本人観光客が訪れています。また、日本政府によってガーナ大学（アクラ）に設立された野口英世記念研究所は、アフリカでの伝染病研究の中心的役割を果たしています。道路などのインフラの整備、教育の充実など、日本の支援はガーナの発展を促進する大きな力となっています。

【ガーナの食】

ガーナ料理は、北から南へ、東から西へ各民族、部族、一族によって異なりますが、一般にほとんどのガーナ料理は主食をソースやシチュー・スープと一緒に食べます。主食の例としては、

米：白米でも油と塩を加えて炊きます。他に豆と一緒に炊く「ワチェ」も人気。

フーフー：イモ類（ヤム、キャッサバ）やプランテーン（食用バナナ）をついたもの。

バンクー：トウモロコシやキャッサバの生地を発酵させたもの。

ケンケ：トウモロコシやキャッサバの生地を発酵させ、トウモロコシやバナナの葉で包んだもの。

ガリ：キャッサバから作られた粉。

これらの主食は、通常肉・魚や野菜の入ったシチューやスープと一緒に食べます。

肉：鶏肉～通常生きた鶏を購入！

牛・豚～どーんと机に一頭載っており、「この辺りを〇〇セディ分下さい」と注文

その他～グラスカッター（野ネズミ）、ホロホロ鳥、一部地域では犬・サル・・・ハリネズミ？

魚：ティアピア、燻製の小魚、ツナ缶（普通のもの、辛いものがあります）

野菜：（田舎の場合）玉ねぎ・トマト・オクラ・豆類、季節によってピーマン、ナス、キャベツなど

（都会の場合）輸入ものの野菜・果物が豊富に手に入ります

現地では、油を大量に使用しますが、本日のレシピは油の量を控えめにしております…。



ジョロフライスの作り方

材料（4人前）

- 米（あれば長粒米） 2カップ（400cc）
- 肉 150g（小さく角切り）
- 玉ねぎ 1個（スライス）
- ピーマン 2個（スライス）
- 固形スープの素（あればマギー） 1個
- 油 50ml
- トマトペースト 大さじ4～6
- 塩 少々
- 赤唐辛子粉 適宜
- 水 適量

調理手順

- ① 米はといでザルにあげておきます。
- ② 鍋に水と肉を入れ、塩を加えて軟らかくなるまで煮ます。（煮汁は後で使います）
- ③ 別の鍋で分量の油を熱し、水気を切った肉を入れ、焼き色をつけます。
- ④ ③に玉ねぎ、ピーマンを加え、3分ほど炒めます。
- ⑤ ④に肉をゆでた煮汁、トマトペースト、固形スープ、塩少々を入れ、米を炊きます。
- ⑥ 炊きあがったら、塩・赤唐辛子粉（好みにでジンジャーパウダー）で仕上げます。

「ジョロフライス」は西アフリカ各地で作られる“アフリカ式パエリア”です。
名前は「ウォロフ族の飯」に由来すると言われています。

ガーナでは他に豆（現地では黒目豆）と一緒に炊き込んだ「ワチェ」も人気です。
ワチェにはガリというキャッサバの粉をかけて食べる事が多く、米にイモという炭水化物のダブルパンチになります。

私の指導していた高校の「総合理科」には“栄養”という単元があったので、日本の家庭科のように食材の分類、それらに含まれる栄養素の働きや不足した場合のリスク（途上国には、特定の栄養素が欠ける事による病気が多々あります）について教えていました。

この授業後には生徒達が「今日の給食は〇〇が足りない！」など盛り上がりました。

オク로스ープの作り方

材料（4人前）

- オクラ 1パック（輪切り）
- 肉 100～150g（一口大）
- 玉ねぎ 1個（スライス）
- 固形スープの素（あればマギー） 1個
- 塩、赤唐辛子粉 適量

調理手順

- ① 鍋に水4カップ（800cc）、肉、スープの素、玉ねぎを入れ煮込みます。
- ② 肉が軟らかくなったら、オクラを加えます。
- ③ 最後に塩と赤唐辛子で味付けします。

オクラの原産地はアフリカであり、またオクラという名称もガーナの現地語に由来すると言われています。ガーナでは通年を通し手に入る貴重な食材です（雨期なら新鮮なもの、乾期でも乾燥させたもの）。

今回はジョロフライスで油を使用していますので、水だけで煮込むあっさりスープにしましたが、現地では水と油を半々くらいで煮込むこってりスープ（シチュー）が多かったように感じます。また、使用する油もパーム油が多く、独特の「真っ赤」なスープ（シチュー）になります。（そこにやはり通年手に入るトマト、たっぷりの赤唐辛子も入るので赤づくし！）。また、もっと沢山のオクラを細かく刻んでどろりとしたタイプのスープ（シチュー）にする場合もあります。旬の時期であれば最後にイモの葉（ガーナではココヤムの葉）を刻んで加えます。

ガーナのスープ（シチュー）では他にトマトベース、落花生、ヤシの実を利用したものがポピュラーです。

シト（ガーナ版「食べるラー油」）

材料

- 乾燥小エビ 50 g
- 粉かつおぶし
- ニンニク 1個
- しょうが 1かけ
- 岩塩（なければ塩） 少々
- 粉唐辛子 少々～適量（好み）
- 油（あればパーム油） 1カップ（200cc）

調理手順

- ① エビ、岩塩をすり鉢で粉にします。ニンニク・しょうがをすりおろします。
- ② ①に粉唐辛子を入れ、混ぜ合わせます。
- ③ 鍋に油を多めに入れ、玉ねぎを加えてしっかり炒めます。
- ④ ③に②を加え、炒めれば出来上がり！

【ガーナの台所事情】

- （田舎では）家の外で炭火を使用します。
- 基本的にまな板は使用しません。
- 食材を細かくする場合は、すり鉢・すりこ木（のようなもので）。

【ガーナの食事エトセトラ】

- ◆ 基本的に手で食べます（スープも手で上手に飲みます）。
- ◆ レストランのテーブルにはフィンガーボール（正確には洗面器に水、食器用洗剤も一緒に置いてあります）。
- ★ 合言葉は“You are invited!”（食事をしている人の横を通り過ぎると必ず声をかけてくれます）
お世話になった副校長の「私たちはどんなに貧しくてももてなすのよ。だからいつまでも貧しいのね。」という言葉が、今でも印象に残っています。



【メモ】

