

アフリカから BONJOUR !



皆さん、こんにちは。

青年海外協力隊の柔道隊員、金盛友彦です。

日本では春が到来し新しい生活も始まるこの季節、いかがお過ごしでしょうか。

ガボンでは最も暑い雨季に入り、変わらずの蒸し暑さが続いております。

前回に引き続き、私の任地であるガボンの紹介をしていきたいと思っております。

国旗が語るもの

緑は豊かな原生林を。黄色は太陽と赤道を表し、青は川の豊かな流れと大西洋を、そして海運国である事を象徴しているガボン共和国。



アフリカの中央、赤道直下に位置するガボン。首都のリーブルビルは大西洋に面している為、綺麗な夕焼けが見られます。また国立公園内には原生林や野生動物など様々な生物が存在しています。日本とも離れており8時間遅れの時差があります。

ガボン共和国

私の任地である、首都リーブルビル。市内には大型スーパーや家電製品店などがあり物があふれている印象を受けました。しかしほとんどの商品が自国で生産したものではなく輸入品です。その為物価は他の近隣国に比べて高めです。



大型スーパー店内。



日本とそれほど変わりはないですね。

それでは、少しガボンの食事を紹介したいと思います。今回はほんの一部ですがオクラを使った料理や野生動物の肉料理（通称ジビエ）など色々あります。

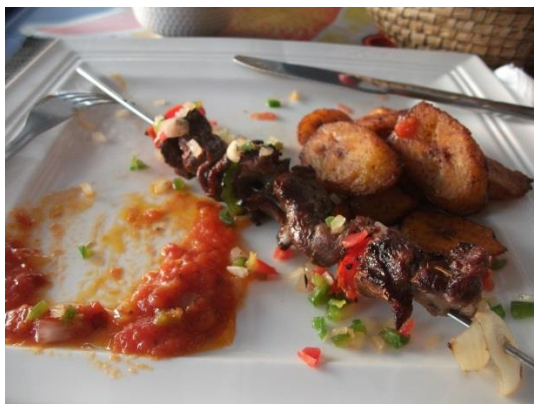
さて本業の柔道ですが、現在4月半ばのアフリカ柔道選手権に向けて日々厳しい稽古を行っています。結果など次回に報告できればなと思っています。では、Bon Appetit!

Bon Appetit～ボナペティ～（召し上がれの意）



リ・プレ（ごはんと鶏肉）

ガボンで食べられる定番中の定番。油とトマトソースで炊いたご飯に揚げた鳥のもも肉を添えたもの。豪快な実はセネガル料理。至る所で食べられます。かなりの高カロリーかつ油入ってます。お値段1500～1800フラン。（300円位）



ビヤンド・バナヌ（牛肉とバナナ）

炭火焼きの牛串と、揚げバナナを添えたもの。ガボンでは炭火焼きで魚や肉等を焼いている光景を良く見かけます。ボリュームがあり美味しいです。バナナの代わりにフライドポテト、ごはん等にもできます。



ポワソン・バナヌ（魚と蒸しバナナ）

これはサバだったと思います。それと蒸しバナナを添えたものです。ガボン人の典型的な食事ですね。魚一匹で1000～1500フラン（250円位）ですが、種類によっては高いものもあります。地方へ行けば伊勢海老など海産物も食べれるそうです。



リ・プロシエット（ごはんと鳥串焼き）

練習後によく食べますが、ガボンの串焼きは本当に美味しいです。肉厚で柔らかく値段も2500フラン（400円位）と手頃。奥に見える赤いのはピーマンという唐辛子のペースト。ガボンの食卓には欠かせないものです。