

# じこも つうしん 「ZIKOMO 通信」

2024年 10月  
JICA 海外協力隊 木村直  
マラウイ No.1

みなさんこんにちは。JICA 海外協力隊のボランティアでマラウイに来ている、木村直です。😊

マラウイはアフリカの南東部に位置している、日本より少し小さな国です。マラウイ湖という大きな湖もあります。国旗は黒と赤と緑で半円の太陽が特徴です。

アフリカの国は暑いと思いがちですが、雨季と乾季の2季しかなく、  
気温が30度以上になることは稀で、日本のような蒸し暑さもなく過ごしやすい気候です。



## 【マラウイの街並み】



## 【食べもの】

マラウイでは「シマ」と呼ばれる、トウモロコシの粉をお湯と一緒に火にかけて練ったものが主食になります。

シマには味がないので、付け合わせのチキンやトマトで煮込んだ野菜と一緒に手で食べます。おいしく食べるコツは手で練って食べます。日本でいうお米のような存在です。もちろんお米やパン、スパゲッティもスーパーで売られています。よく軽食で食べられているのが「マンダジ」といわれる甘くないドーナツ、春巻きに似ている「サモサ」などです。道端でバケツに入れて売っています。



シマ 🌽



マンダジ



サモサ