

# じこも つうしん 「ZIKOMO 通信」

2025年 3月号  
JICA 海外協力隊 木村直  
マラウイ

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。☺  
今回は、マラウイで飲まれているジュースと主食のシマのローカルな食べ物や飲み物の作り方を紹介します!!

## 【マラウイのローカルジュース】

### ・チデデ



アフリカで有名なバオバブ（木）とハイビスカスの実を乾燥させたもの、砂糖を長時間煮詰めます。味はさっぱりしていてとてもおいしいです。

### ・トブア



材料は、トウモロコシの粉とキビ粉と水を混ぜて煮詰めたものです。日本の甘酒のような風味がします。長時間おいておくと発酵してアルコールが発生します。大人は甘いお酒として飲む人もいます。

## 【マラウイの主食、シマの作り方】

①トウモロコシの粉を用意します。現地ではウファと呼んでいます。水を火にかけ沸騰する前に粉を入れ木のへらで混ぜます。



②沸騰させて、少し経ったら粉をさらに加え水っぽさがなくなるまで混ぜます。



③水気がなくなったら、好きな硬さになるまで根気強く練ります。スプーンですくったら完成です。

