

AMAKURU RWANDA

青年海外協力隊 2017 年度 4 次隊
ルワンダ・コミュニティ開発(水の防衛隊)



野田 恵莉

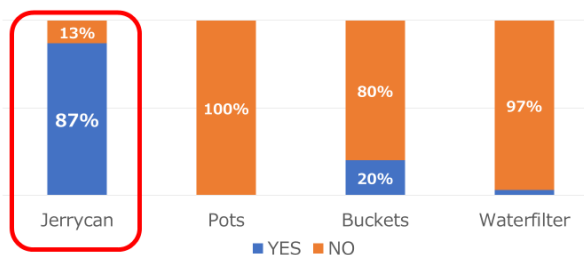


Muraho! (こんにちは！)
東アフリカ、ルワンダから
ニュースレターをお届けします。

TODAY'S TOPIC

- わたしの活動
「ジェリカン生活で気づいたこと」
- 任地の暮らし
「ルワンダ料理：まるでわらび餅、ウブガリ」

Do you have containers to stock water for drinking ?



Survey about Sanitation & Hygiene in Households, 2018, Cyeru village

ジェリカン生活で気づいたこと

私の任地は、ほぼ水道が通っていません。よって、私はジェリカン（ポリタンクの水保管容器）に入った水を水売り人から購入するか、ジェリカンに雨水をためて生活しています。ある日、水が汚いと思い自分のジェリカンを覗いてみると…上部及び側面には緑色かかったヘドロがこびりつき、底部には澱が沈潜されており、ぞっとしました。この日から住民のジェリカンにも注目するようになったのです。

昨年 8 月実施した家庭衛生調査では、8 割以上の住民が飲み水の保管容器にジェリカンを使用していることがわかりました。（左図）にもかかわらず、井戸や湧水の水を汲みに来る住民のジェリカンを覗けば、どこをどう切り取っても真っ黒。（写真上）「ジェリカンをいつ洗ったの？」と聞くと、「だいぶ前かな」、「覚えていない」と返ってきます。このジェリカンの口から直接水を飲む住民の姿を見て、これは水因性疾患の一因になっているかもしれないと思ったのです。さて、次回は「どうしたらジェリカンがきれいになるか」についてお話しします。



ルワンダ料理：まるでわらび餅、ウブガリ

今回は、ルワンダ料理「ウブガリ」をご紹介します。植民地化の影響で、地方の村でもフォークやスプーンが一般的となっているルワンダ。しかし、ウブガリを食べるときは“手”を使います。

ウブガリとは、キャッサバ芋の粉をお湯で練った主食のことです。キャッサバ芋（VOL.6で紹介）を天日干した後、製粉所で粉にします。ウブガリは、発酵したような独特なかおりがしますが、わらび餅に近いもちもちの触感！作り方はとっても簡単です。

1. 沸騰したお湯に、粉を投入する。
2. 木べらで力いっぱい練り続ける。
3. 生地が滑らかになったら完成。

できあがったら、一つのお皿に盛られたウブガリをみんなですくります。親指と人差し指を使ってちぎり、三本の指を使って団子状に丸めます。そして、トマトやピーナッツ、イソンベ（キャッサバの葉）などの濃厚なソースにつけていただきます。中には“ごくん”と飲み込む人も！ベタベタくつきやすいウブガリですが、手を汚さずにきれいに食べるルワンダ人には感心です。

次回もお楽しみに。Murabeho~！（またね！）

