

ベナンの風便り

2008年9月号

体育祭も終わり、一段とクラスがまとまったことと思います。日本はもう「秋」、ベナンは乾季と雨季しかなく（細かく分けると大乾季、大雨季、小乾季、小雨季の4つあるようですが）、季節感があまりありませんが、日本では朝夕はだいぶ涼しくなっているのではないのでしょうか？「秋」といえば・・・「スポーツの秋」、「読書の秋」、そして「食欲の秋」。今回はベナンの食事について少し紹介したいと思います。



ヨボドコ (左) とブーユ (右)。ヨボドコは小麦粉をこねて揚げたもの。ブーユはトウモロコシが原料。私の毎日の朝食です。100F (約25円)



ご飯、ソース、魚、豆、スパゲティ。主食はトウモロコシですが、ご飯も食べることができます。300F (約75円)



イニヤムピレ (白)、フロマージュ (チーズ)、レギューム (野菜)。イニヤムピレはヤムイモをついたもので、餅のような食感。700F (約175円)



豚肉 (左) とピロン (右)。ピロンはガリというキャッサバの粉末を豚の煮汁とこねたもの。餅のような食感。豚肉500F (約125円)。ピロン50F (約12円)



パット (右) とソース (左)。パットはトウモロコシの粉を湯と混ぜて煮たもの。ソースだけはOF、パット1個50F (約12円)

写真にスプーン等が写っていないものは、基本的に手で食べます。主食はトウモロコシで、他にもトウモロコシを加工した食べ物がたくさんあります。多くの食事のソースにはピーマンと呼ばれる唐辛子のようなものが入っていて、ピリ辛でおいしく、ソースはトマトベースが多いです。

下にベナンの代表的料理「パット」の作り方を載せました。手に入らないものもあると思いますが、一度作ってみてベナン気分を味わってみてはいかがでしょうか？

| | パット | トマトソース |
|-----|--|--|
| 材料 | トウモロコシの粉 200g 水 適量  | A: トマト 3~4個 玉葱 1個 生姜 1かけら ニンニク 1かけら 黒胡椒 10粒 B: ピーナッツ油 適量 水 適量 キューブ 1個 塩適量 C: 魚の燻製 2尾 玉葱 半個 ピーマン(唐辛子) 1~2個 |
| 作り方 | 1. 鍋にお湯を沸かす。 2. お湯が沸いたら、トウモロコシの粉を60g程水に溶かして入れ、よく混ぜ、よく煮る。 3. 2が煮立ったら、少し取り出しておく。 4. 3の後、2に残りの粉を一気に入れ、一気に混ぜる。 5. よく混ぜ、3を戻し弱火でよく煮たら、出来上がり。 ◆パットはとにかくよく煮るとおいしくなる。 ◆3の作業は絶対に必要。これをしないとおいしいパットにならない。 ◆4の時に手早く行わないとダマになり、おいしいパットにならない。 ◆パットは余ったらとっておき、次の日茹でて(煮て)食べられる。 | 1. 材料Aをすり潰す。 2. 材料Cの魚の燻製の皮を剥き骨と内臓を除く。玉葱はスライスする。 3. 材料Bのピーナッツ油を鍋に入れ温まったら1を入れ、よく炒める。 4. 3に水を入れ、キューブ・塩で味付けをする。 5. 4に2の魚の燻製と玉葱を入れよく煮る。 6. 味を見て薄かったら塩を足す。 ◆水は入れるが水分が飛びすぎるとおいしくなる。 |

※先輩隊員が隊員機関誌に載せたレシピを参考にさせていただきました。

ブログ更新中

ベナンの風：<http://benin.seesaa.net/>