川井真由先生は神奈川県から推薦を受けて、令和５年４月から JICA（国際協力機構）の青年海外協力隊の一員として、ザンビア共和国に派遣されています。

まゆ先生のザンビアうるるんにっき 26

“Mwadiera?”（ムワディエラ、 “ごはん食べた?”（(Muli bwanji？などの後に、よく聞かれるあいさつ。））

連日30度超えの中、カフェで流れてきたワムのラストクリスマスに、頭と体が追い付いていない川井です。

（ザンビアではツリーはよく見ますが、サンタクロースは全然見ません。暑いのが苦手？）

今回は、ザンビアの果物を紹介したいと思います。

ザンビアのワイルドフルーツ

ザンビアは、暑い乾季、寒い乾季など季節による差はありますが、年間通して最高気温が 25～30度、最低気温が 10～20度と、過ごしやすい気候となっています。そんな気候が果物にとって良いのか、年間を通して、様々な果物が食べられます。

特に、季節を問わず売られているのは、リンゴ、みかん、バナナです。

日本と比べると、ザンビアの野菜や果物は全体的に少し固めで、リンゴはいつもシャキッとしています。

みかんは酸味が少ないので、ハズレがありません。

バナナは１本2.5～３クワチャ（15円程度）で売られており、もっとも身近な果物と言えるかもしれません。東部のチパタというところでは、モンキーバナナと呼ばれる小さいバナナが有名で、一般のバナナより、もっちりしていて、とても甘いのが特徴です。

このように、日本でもよく食べられている果物もとてもおいしいのですが、今回は季節限定のワイルドフルーツ（野生の果物）を紹介します。

ワイルドフルーツ・その１、マンゴー。

この時期、露店などで一番よく見られるのがマンゴーです。乾季の終わり（10月頃）から緑の固いマンゴーが出始め、雨季の始まり（11 月の終わり頃）から熟れたマンゴーが並ぶようになります。

固いマンゴーは、甘味がないので、そのまま食べたり、きざんで塩をかけて、漬物のような感覚で食べたりします。

一方、熟れたマンゴーは香りが良く、どれもとても甘いです。そして、何より「安い！！」１つ１クワチャ（約６円）ほどで買えます。

日本ではマンゴーはとても高級ですが、ザンビアではとても

庶民的な果物です。町中にマンゴーの木があるので、木に石を投げてマンゴーを取っている人々をよく見かけます。（日本では、銀杏を拾う感覚に近いかもしれません。）

子ども達もマンゴーが大好きなので、休み時間によく食べています。ザンビアで好きな食べ物トップ３に入るオススメの食べ物です。

ワイルドフルーツ・その２、マスーク。

外見はライチのようですが、中には黄色の熟した実が入っています。ざらっとした食感は、ビワに近いかもしれません。
中に３～４つぐらい種が入っており、食べられる部分は少ないですが、甘くておいしいです。

首都でも地方でも、よく売られており、コップで量り売りされています。
10～11月頃が旬な果物です。

ワイルドフルーツ・その３、フンゴ。
プルーンのような外見をしている甘酸っぱい果物です。季節は 10月頃の１ヶ月ほどなので、食べられる時期が限定されます。
中には大きな種が１つ入っており、種から身を取るのが難しいので、皮ごと口に入れて、ガムをかむように種の周りの身を食べます。
写真のように売られており、５粒２クワチャ（約12円）でした。

校長のお気に入りの果物なので、去年も今年も「真由、これ知ってるか？」と、帰りにおみやげとして買ってくれました。
（昨年食べたことを忘れて、「知らない」と答えてしまったので、校長には今年初めて食べたことになっています。）

果物の中でも、特に期間が限定される珍しいワイルド・フルーツです。

ザンビアには、この他にもパイナップルやスイカ、ブルーベリー、イチゴ、ブドウ、桃などの果物も売られています。
すべてがザンビア産かどうかはわかりませんが、値段も安いので、私にとって貴重なビタミン源です。

また、果物ではありませんが、季節限定のザンビアの食べ物として、羽アリがあります。（雨季の始まりのみ、食べられます。）
虫嫌いな人のために、写真は載せませんが、エビのような味でとてもおいしかったです。

果物もそれ以外も、自然の恵みに感謝です。

（2024.11.28　川井　真由）