

今年の2月末までモザンビークのテテ州でEPI（予防接種拡大計画）実施強化プロジェクトの一人専門家をしていました。ここでは、思い出いっぱいのモザンビーク、いや、テテの「食生活」についてご紹介いたします。



モザンビーク☆食の世界へようこそ



旧宗主国がポルトガルでしたので、近隣の元英国領ほど社会システムが整備されてはいませんが、食事はバツグンに美味しいところです。どんな田舎でもハズレはなし。首都マプトではシーフードが特にオススメ！人々もとってもグルメです（味や温度に敏感）。

名物1位は
やっぱりシマ！



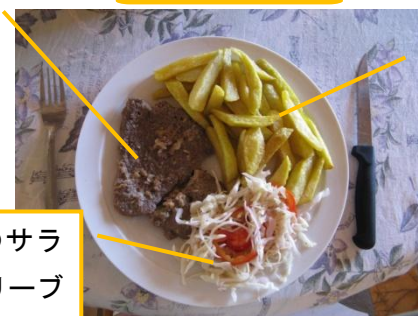
シマはミーリョ（とうもろこし）の粉をお湯でこねたものでカレーやソースをかけていただきます。食す際、手でにぎってこねるとモチモチ感アップ！他の主食は米、パン、スパゲティとバラエティがあります。



テテにはバオバブも自生しています。バオバブの実には栄養強壮になるような。牛乳・コンデンスミルクと実の中身を混ぜると美味しいヨーグルトができます。

一般的な
ごちそう

ビーフのグリル。ニンニクとレモンが効いています



テテ名物フライドポテト。赤いジャガイモです。

キャベツとトマトのサラダ。塩、レモン、オリーブオイルで和えています。

ボクはヤギ。これからメルカド（市場）に行くためにザンベジ川を渡ってるところ。あれ？ボクどうなるの？でもご主人さまの背中が温かいな。（テテはヤギ料理も名物）



私はウサギ。車でひかれたうえに食べられてしまいました。



要するになんでも食べます