

『ふるむ・マラウイ』～葉っぱ～

1st /February/2013 第35号

Muli bwanji ! (ムリブワンジ：チェワ語でこんにちは、ご機嫌いかがの意)

マラウイでは、料理に用いられる野菜はトマト、タマネギ、キャベツ、ジャガイモが中心です。これらの作物は、デッサでは乾期に盛んに栽培されており生産量も多く、首都のリロングウェやブランタイアにも出荷されています。33号で紹介した果物に対してこれらの野菜類は味が濃く大変おいしいと思います。葉物野菜はキャベツの他、マスタードと呼ばれるもの(からし菜のような風味)や白菜の仲間が、シマの付け合わせとして使われます。そのほかマーケットには、いろいろな“葉っぱ”が売っています。



これはなんの葉かわかりませんが、これまで食べた葉っぱで一番おいしかった葉っぱです。おひたしにしたところ、適度なぬめりとさわやかなエグ味が日本の山菜のを思い起こさせます。デッサではあまりポピュラーではないのかなかお目にかかれません。



これはサツマイモの葉。おひたしよりも油で軽く炒めるととてもおいしいです。サツマイモの他にもカボチャの葉もマラウイでは一般的な葉物としてよく食べられます。



葉っぱのいずれも値段は大きなどんぶり一杯くらいでMK50(日本円で15円程度)です。

食材の買い出しは、週に1~2回程度マーケットなどに行きます。毎週のように通っている顔なじみの商売上手なおばちゃん達が、私の興味や好みを熟知して、変わった野菜が入ると、その野菜のことや料理の仕方などいろいろ教えてくれます。おばちゃん達の“講義”が買い物の最大の楽しみです。