

『ふるむ・マラウイ』～マラウイ湖の魚～

1st /February/2013 第36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)

世界遺産であるマラウイ湖はシクリッド科に属する種類が固有種を含む800種以上が生息しています。多くの魚が食料として利用されており、デッサでは主に干した魚を手に入れることができます。



左:ウシパ 右:日本の煮干し

ウシパと呼ばれる魚は、日本の煮干し(イワシ)に大きさも形も似ています。煮干しと比べると本当に似ています。生のものを調理して食べることが出来るのは、やはりレイク周辺で、生のウシパは日本風に唐揚げにするとおいしいです。味はワカサギに似ています。デッサでは生のものを手に入れることは難しいですが、時々農業事務所に行商人が生ウシパを売りに来ています。干したものは、トマトで味付けして食べることが多いです。



他の種類の干し魚



村の食事 ウシパのトマト煮とカボチャの葉の炒め煮淡水魚なので、独特の香りがありますが、それがシマによく合います。干すことによりレイクから離れた村でも食べることが出来、マラウイアンを支える大切なタンパク源になっています。



左の写真はバターラ(バターフィッシュ)と呼ばれる魚です。名前の由来は大変脂がのっているためこの名になったということです。炭焼きやムニエルにすると最高です。これは行商人から手に入れた約30cmのバターフィッシュです。三枚におろしてムニエルにしました。



またこれらの他、カンパンゴという大型のナマズを始め、数種類のナマズがマラウイ湖に生息しています。ナマズも脂がのって大変おいしいです。私は蒲焼きやフライにして食べます。マラウイ湖周辺に行った時には、水田でナマズを捕る村人がいます。数は少ないですが、時々水田に入り込むと教えてくれました。