OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	チャアニ村の食生活 : 一家族における献立とその食材
Author(s)	竹村, 景子
Citation	スワヒリ＆アフリカ研究. 2004, 14, p. 31-65
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/71108
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

チャアニ村の食生活

— 一家族における献立とその食材 —

竹 村 景 子

1. はじめに

本稿では、筆者が言語調査[1)]のために滞在した、タンザニア連合共和国のザンジバル島北部県北部A郡に位置するチャアニ村[2)]で食した全献立を紹介し、特にその食材と調理法について記述する。同村は、いわゆる「スワヒリ地方」と呼ばれる地域に含まれるので、筆者が食したのは「スワヒリ料理」という範疇に入る料理だと考えていいのかも知れないが、何をもってして「スワヒリ料理」だとするのかは、これまで誰も定義したことはなかったように思う。しかし、例えば「日本料理」と一口に言っても、日本人でありながら、筆者にとってはそれが一体どういうものであるかを的確に説明するのはなかなか容易ではない。「スワヒリ料理」の場合も同様で、後述する献立を見てもわかるように、chai「チャイ(ミルクティーの場合もストレートティーの場合もある)」、sambusa「サモサ」、pilau「ピラウ」などといった、発祥は決してスワヒリ地方ではない料理も所々に存在する。また、アフリカ大陸に多く見られる、穀物の粉を熱湯に入れて攪拌して団子状に練り上げた主食(スワヒリ語では ugali と呼ばれる)も食されており、それはこの地方に独特な食べ方というわけでもない。現在の日本のように、和洋中の料理が当たり前のように日々の献立の中に取り入れられている状況は、かなり珍しいこと[3)]なのであろうが、古くはアラビア地方やペルシャ地方、それより少し遅れてインド亜大陸との交流が盛んであったスワヒリ地方においても、何らかの形で「ソト」からもたらされた料理が日々の献立、あるいはハレの日の献立に定着していることは十分考えられる。

ところで、料理をするには当然材料がなければならないのだから、手に入る材料が何かで献立が決まってくる。そして、その地方の気候や地形や地質によって材料の種類は大きく影響される。手に入る食材でどのような料理を作って食べるかは、その地方の環境や生活習慣によって異なるものである。また、その地方で信仰されている宗教の影響によって、つまり、宗教を由来とする食材に関するタブーの有無によって、食べることができる献立が左右される。だからこそ、「食」は文化だと言えるのである。この十数

年ほどの間に何度かスワヒリ地方に足を運び、その度に地元の人々の家で食事をふるまわれてきたが、それらの食事がいつからか劇的に変化したということはなく、少なくとも筆者の経験では、初めての滞在からずっと同じような献立が繰り返されている。この数年の間に、ザンジバル島は劇的な観光化の波にさらされ、欧米や日本からの観光客が大挙して訪れる地になっている。島の中心地であるザンジバルタウンには、そういった観光客向けの欧米の料理や中華料理を供するレストランも存在し、それは十数年前と比べて大きな変化だと言える。今後、この観光化の影響を受けて、地元住民の生活習慣が変化するのかどうかということは非常に興味深い点だと考えているが、その中で、食生活ということに焦点を当ててみた場合、外食をすることや、高価で珍しい海外の食材を売っているスーパーマーケットや小売店での買い物をすることは滅多にないと思われる村の住民が、その影響を大きく受けて食生活を変化させることは容易ではないと推測できる。ただ、この時代に彼らが何をどのようにして食しているのかを記述しておくことは、これから先、変化があるのかないのかを見極めるための一つの指標になるのではないかと考える。さらには、これまでにザンジバルタウンにおける食生活は川本(1994)で記述されたことはあったが、一村落でのそれはなかったことから、資料的な価値もあると思われる。食材の分量までは記述できていないため、栄養学的な分析などは一切加えられないが、三度の食事にどのようなものを食べているか、結婚式などのハレの日には何が供されるかといった、文化的側面についての理解を深めるための一助となればと考える。

2. 滞在期間中の全献立

今回の調査でチャアニ村に滞在したのは、1998年9月14日から12月7日までであるが、この間、10月25日の昼食から11月5日の夕食までと、11月7日の昼食から12日の昼食までは、ザンジバルタウンその他での調査のために抜けている。以下に、滞在期間中の全献立の料理名および食材を挙げる。料理名も食材もできるだけチャアニ変種での呼び名を用いることにした。筆者は毎日、調査協力者である Hassan Gora HAJI(以下、ハッサン)氏の住まいで食事の世話になった(ハッサン氏の妻である Mnono Mohamedi MAKAME(以下、ムノノ)氏が調理者)が、何らかの理由でムノノ氏の食事の仕度が遅れた時などは、ハッサン氏の母親である Mwajuma Mohamedi ALI(以下、ムワジュマ)氏や、ハッサン氏の

すぐ下の弟の妻である Fatuma Juma RIDI(以下、ファトゥマ)氏が、別に食事を用意してくれることもあった。表中、「朝食1」「朝食2」などとあるのはそのためである。これら三世帯[4)]は、常日頃から食事のやり取りがあり、特にムワジュマ氏は朝食以外についてはムノノ氏とファトゥマ氏の世話になるのが普通であったため、「一家族」の食事として考えて差し支えないと判断した。

〔表1:チャアニ村滞在中の全献立〕

月日	食事	料理名および食材
9/14	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
15	朝食	Tambi: tambi, nazi, sukari, mafuta / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa samaki: t'aya, nazi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, p'ap'a, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
16	朝食	Tambi: tambi, nazi, sukari, mafuta / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa samaki: p'ap'a, nazi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	おやつ	Mtindi: maziwa ya ng'ombe, sukari / Bumbwi: unga wa mchele, nazi, sukari
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: p'ap'a, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Kisambu: kisambu, t'ungule, vitunguyu somu
17	朝食	Mkate wa kumimina: unga wa mchele, nazi, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Muhogo wa nazi: muhogo, nazi, dagaa za nguo, t'ungule, pilipili hoho(mbichi), chuvi / Chai ya maziwa: majani ya chai, maziwa ya ng'ombe, sukari
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: ch'angu, t'ungule, bizari, chuvi
18	朝食	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Mbayazi za nazi: mbayazi, nazi, vitunguyu, chuvi / Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Viyazi vitamu vya nazi: viyazi vitamu, nazi, sukari / Dagaa la kuchemsha: dagaa la nguo, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: medo, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: medo, t'ungule, bilingani, k'oga, bizari, chuvi / Maji ya bungo: bungo, sukari, maji, rangi, manukato
19	朝食	Mbayazi za nazi: mbayazi, nazi, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食1	Muhogo wa kuchemsha: muhogo, chuvi / Samaki wa kuchemsha: kibua, chuvi, bizari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食2	Wali wa mafuta: mchele, mafuta, chuvi / Mchuzi wa kukayanga wa samaki: kibua, t'ungule, mbatata, vitunguyu, k'oga, bizari, mafuta, chuvi
	夕食	Mkate wa gole: unga wa ngano, maji, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari

20	朝食	Muhogo wa nazi: muhogo, nazi, t'ungule, dagaa za nguo, pilipili hoho(mbichi), chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: medo, t'ungule, k'oga, chuvi, pilipili hoho(mbichi) / Mchicha wa kukayanga: mchicha, t'ungule, vitunguyu, tomato paste, k'oga, mafuta, chuvi
	夕食	Wali wa maji: mchale, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: tasi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: munyimbi, pilipili manga, tangawizi, chuvi
21	朝食	Mkate wa gole: unga wa ngano, chuvi / Samaki wa kukayanga: munyimbi, pilipili manga, tangawizi, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: munyimbi wa kukaanga, t'aya, tasi, k'oga, t'ungule, bilingani, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: ch'angu, pilipili manga, tangawizi, chuvi / Pweza wa kukayanga (いただきもの)
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, ch'angu wa kukayanga, t'ungule, bilingani, k'oga, bizari, chuvi
22	朝食	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Samaki wa kuchemsha: t'aya, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa samaki: t'aya, nazi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa nazi wa samaki: t'aya, nazi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Bilingani la kupaka: bilingani, nazi, vitunguyu, chuvi
23	朝食	Maandazi ya kukayanga na Mkate wa kusukuma (市場で買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: kibua, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Kibata cha nazi: kibata, k'oga, nazi, chuvi
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: kibua, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Pweza wa kukayanga: pweza, chuvi
24	朝食	Mbayazi za nazi: mbayazi, nazi, vitunguyu, bizari, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Pweza wa kukayanga: pweza, chuvi
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, k'oga, t'ungule, bizari, chuvi / Pweza wa kukayanga: pweza, chuvi
25	朝食	Mkate wa gole: unga wa ngano, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Ndizi mbichi za nazi: ndizi mbichi za mzuzu, nazi, dagaa la nguo, bizari, chuvi
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, k'oga, chuvi
26	朝食	Maandazi ya kukayanga (市場で買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, k'oga, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Kisambu cha nazi: kisambu, vitunguyu, nazi, chuvi / Papai la nazi: papai, nazi
	おやつ	Mkate wa mayai: unga wa ngano, mayai, sukari, hiriki
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aa, t'ungule, bizari, chuvi

27	朝食	Viyazi vitamu vya nazi: viyazi vitamu, nazi, t'ungule / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Maharagwe ya nazi: maharagwe, nazi, t'ungule, vitunguyu, chuvi
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
28	朝食	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Papai la nazi: papai, nazi, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, k'oga, t'ungule, nyanya, bizari, chuvi / Bilingani la kupaka: bilingani, nazi, bizari, chuvi
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, nyanya, k'oga, bizari, chuvi
29	朝食1	Maandazi ya kukayanga: unga wa ngano, nazi, sukari, hiriki, hamira, mafuta / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Maandazi ya kukayanga: unga wa ngano, nazi, sukari, hiriki, hamira, mafuta / Mkate wa gole: unga wa ngano, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mbayazi za nazi: mbayazi, nazi, vitunguyu, t'ungule, chuvi / Nyanya ya kupaka: nyanya, nazi, bizari, chuvi
30	朝食	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Dagaa la kuchemsha: dagaa la tonge kwa tonge, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Maharagwe ya nazi: maharagwe, nazi, mbatata, bizari, chuvi / Kachumbari: t'ungule, vitunguyu, ndimu, chuvi / Samaki wa kuchemsha: mziya, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	おやつ	Ndizi: ndizi mbili za pukusa
	夕食1	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: kapungu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	夕食2	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: kapungu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
10/01	朝食	Tambi: tambi, nazi, mafuta, hiriki / Ndizi: ndizi tatu za pukusa / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, hiriki
	昼食	Ugali wa muhogo: unga wa muhogo / Sembe: unga wa sima / Mchicha wa nazi: mchicha, nazi, t'ungule, vitunguyu, k'oga, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: mziya, chuvi
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: pandu, dagaa la nguo, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Kibata cha nazi: kibata, nazi, t'ungule, vitunguyu, bizari, chuvi
02	朝食1	Maandazi ya kukayanga: unga wa ngano, nazi, sukari, hiriki, hamira, mafuta / Kibata cha kukayanga: kibata, t'ungule, vitunguyu, mafuta / Ndizi: ndizi mbili za pukusa / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, hiriki
	朝食2	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Samaki wa kuchemsha: pandu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa samaki: dagaa la nguo, nazi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: pandu, t'ungule, bilingani, k'oga, bizari, chuvi / Papai: papai
03	朝食1	Ndizi mbichi za nazi: ndizi mbichi za mzuzu, nazi, t'ungule, vitunguyu, bizari, chuvi / Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari

	朝食2	Mkate wa kusukuma (市場で買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, hiriki
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: dagaa la nguo, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, chuvi
	おやつ	Embe: embe moja ya maji
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: ngarare, pilipili hoho, chuvi
04	朝食1	Maandazi ya kukayanga: unga wa ngano, nazi, sukari, hiriki, hamira, mafuta / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Mbayazi za nazi: mbayazi, nazi, t'ungule, vitunguyu, bizari, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, hiriki
	昼食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa kukayanga wa samaki: t'aya, vitunguyu, bilingani, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi, mafuta / Kisambu cha nazi: kisambu, nazi, chuvi, hiriki
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa kukayanga wa samaki: t'aya, vitunguyu, bilingani, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi, mafuta / Kisambu cha nazi: kisambu, nazi, chuvi, hiriki / Samaki wa kukayanga: ngarare, pilipili hoho, chuvi
05	朝食 1	Tambi: tambi, mafuta, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食 2	Tambi: tambi, mafuta, sukari, hiriki / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa kukayanga wa samaki: dagaa la nguo, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi, mafuta
	おやつ	Dafu: dafu moja
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
06	朝食	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Kachumbari: t'ungule, vitunguyu, limau, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa pweza: pweza, nazi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Kachumbari: t'ungule, vitunguyu, limau, chuvi
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
07	朝食 1	Tambi: tambi, mafuta, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, hiriki
	朝食 2	Maandazi ya kupambiya: unga wa ngano, nazi, sukari, hiriki, hamira / Mkate wa kusukuma (市場で買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, mchaichai
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, dagaa la nguo, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, dagaa la nguo, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
08	朝食 1	Ndizi mbichi za nazi: ndizi mbichi za koroboi tungu, nazi, vitunguyu, vitunguyu somu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, hiriki
	朝食 2	Tambi: tambi, mafuta, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa pweza: pweza, nazi, mbatata, t'ungule, k'oga, vitunguyu, vitunguyu somu, bizari, chuvi

	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
09	朝食	Ndizi mbichi za nazi: ndizi mbichi za kijakazi, nazi, t'ungule, vitunguyu, vitunguyu somu, bizari, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食 1	Mkate wa kusukuma: unga wa ngano, mafuta, chuvi, hiriki / Mkate wa kukunja: unga wa ngano, mafuta, sukari, hiriki / Mchuzi wa kukayanga wa kuku: kuku, mbatata, t'ungule, vitunguyu, vitunguyu somu, bizari, uzile, tomato paste, chuvi
	昼食 2	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: mbaazi wa manyaliya, t'ungule, vitunguyu, k'oga, chuvi / Kahawa
	夕食	Maandazi ya kukayanga: unga wa ngano, nazi, sukari, hiriki, hamira / Mchuzi wa kukayanga wa pweza: pweza, t'ungule, vitunguyu, vitunguyu somu, nyanya, k'oga, bizari, pilipili hoho, mafuta, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
10	朝食 1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Maandazi ya kukayanga: unga wa ngano, nazi, sukari, hiriki, hamira / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, tangawizi
	朝食 2	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Samaki wa kuchemsha: mziya, simu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: mziya, t'ungule, k'oga, pilipili hoho, bizari, chuvi
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: tasi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
11	朝食 1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, tangawizi
	朝食 2	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Mkate wa kusukuma (市場で買ったもの) / Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Tambi: tambi, mafuta, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, vitunguyu, bilingani, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: ch'angu, mbatata, vitunguyu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Embe: embe moja ya maji
12	朝食	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Papai la nazi: papai, nazi, sukari, hiriki / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa samaki: papa wa manyaliya, mbatata, vitunguyu, bilingani, nazi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: ch'angu, vitunguu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Embe: embe boribo
13	朝食 1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, tangawizi
	朝食 2	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Samaki wa kuchemsha: t'aya, chuvi / Maziwa moto: maziwa ya ng'ombe, sukari, hiriki / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Embe: embe dodo / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	おやつ	Embe: embe mbili za maji

	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, mbatata, vitunguyu, vitunguyu somu, k'oga, bizari, chuvi / Ndizi: ndizi mbili za pukusa
14	朝食	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Papai la nazi: papai, nazi, sukari, hiriki / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, tangawizi
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, bizari, pilipili hoho, chuvi
	おやつ	Embe: embe mbili za maji
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, mbatata, vitunguyu somu, k'oga, bizari, chuvi
15	朝食	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, tangawizi
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, bilingani, t'ungule, k'oga, bizari, pilipili hoho, chuvi
	おやつ	Dafu: dafu moja / Embe: embe moja ya maji
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, limau, chuvi / Kachumbari: t'ungule, vitunguyu, limau, chuvi / Kisambu cha nazi: kisambu, nazi, bilingani, vitunguyu, vitunguyu somu, chuvi
16	朝食	Shelisheli la nazi: shelisheli, nazi, vitunguyu, vitunguyu somu, dagaa la nguo, bizari, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, limau, chuvi / Maziwa moto: maziwa ya ng'ombe, sukari / Embe: embe boribo
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, limau, chuvi / Pweza wa kukayanga: pweza, chuvi / Embe: embe boribo
17	朝食1	Ndizi za nazi: ndizi mbichi za mzuzu, nazi, vitunguyu, vitunguyu somu, t'ungule, dagaa la nguo, bizari, chuvi / Pweza wa kukayanga: pweza, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Viyazi vya mkuyu vya kuchemsha: viyazi vya mkuyu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, mdalasini
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, limau, bizari, chuvi / Embe: embe boribo
	おやつ	Embe: embe mbili za maji
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, limau, bizari, pilipili hoho, chuvi / Ugali wa muhogo: unga wa muhogo / Embe: embe boribo
18	朝食	Ndizi mbichi za kuchemsha: ndizi mbichi za mzuzu, chuvi / Dagaa kavu: dagaa la nguo, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, pilipili manga, vitunguyu somu, chuvi / Embe: embe boribo
	おやつ	Embe: embe mbili za maji / Muwa: kipande kimoja cha muwa
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, k'oga, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, pilipili manga, vitunguyu somu, chuvi / Ndizi: ndizi mbili za pukusa / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari

19	朝食	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, pilipili manga, vitunguyu somu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, pilipili manga, vitunguyu somu, chuvi / Embe: embe boribo
	おやつ	Muwa: kipande kimoja cha muwa
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / K'amba kochi wa kuchemsha: k'amba kochi, chuvi / Mchuzi wa maji wa k'amba kochi: k'amba kochi, t'ungule, k'oga, chuvi / K'amba kochi wa kukayanga: k'amba kochi, vitunguyu somu, pilipili manga, chuvi / Ndizi: ndizi mvivu ya kijakazi
20	朝食 1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, tangawizi
	朝食 2	Maandazi ya kupambiya: unga wa ngano, nazi, sukari, hiriki, hamira / Ndizi mbivu za nazi: ndizi mbivu za kijakazi, nazi, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食 1	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa kukayanga wa samaki: tasi, t'ungule, vitunguyu, k'oga, bizari, mafuta, tomato paste, chuvi
	昼食 2	Sembe: unga wa sima, maji ya moto / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, k'oga, bizari, pilipili hoho, chuvi / Kisambu cha nazi: kisambu, nazi, chuvi / Embe: embe boribo
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
21	朝食 1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, tangawizi
	朝食 2	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Pweza wa kuchoma: pweza, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食 1	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa samaki: nazi, p'ap'a wa manyaliya, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	昼食 2	Pilau ya nyama: nyama ya ng'ombe, vitunguyu, vitunguyu somu, mdalasini, mchele, hiriki, uzile, pilipili manga, chuvi
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, vitunguyu, vitunguyu somu, k'oga, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, pilipili manga, vitunguyu somu, chuvi
22	朝食 1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Tambi: tambi, sukari, mafuta / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食 2	Muhogo wa kuchemsha: muhogo, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, vitunguyu, vitunguyu somu, k'oga, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, pilipili manga, vitunguyu somu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: simu wa kukayanga, t'ungule, k'oga, vitunguyu, vitunguyu somu, bizari, chuvi / Embe: embe dodo / Ndizi: ndizi moja ya pukusa
	おやつ	Fenesi: fenesi
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: simu wa kukayanga, t'ungule, k'oga, vitunguyu, vitunguyu somu, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, pilipili manga, chuvi / Embe: embe boribo
23	朝食 1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食 2	Mkate wa mayai: mayai, unga wa ngano, sukari, hiriki / Ndizi mbivu za nazi: ndizi mbivu za uganda, nazi, sukari, hiriki / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari

	おやつ	Embe: embe moja ya maji
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: simu wa kukayanga, t'ungule, k'oga, bamiya, bizari, chuvi / Embe: embe boribo
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: simu wa kukayanga, t'ungule, k'oga, vitunguyu, bamiya, bizari, chuvi / Embe: embe boribo / Ndizi: ndizi mbivu ya uganda
24	朝食	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Dagaa kavu: dagaa kavu la nguo, chuvi / Pweza mkavu: pweza, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Samaki wa kukaanga: kibua, chuvi
	おやつ	Ndizi: ndizi moja ya mtwike
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: pono, kibua, t'ungule, k'oga, bilingani, bamiya, vitunguyu, bizari, chuvi / Embe: embe dodo
25	朝食	Ndizi: ndizi moja ya mtwike / Uji wa sima: unga wa sima, unga wa ngano, pilipili manga / Kunde za nazi: kunde, nazi, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
11/06	朝食	Tambi: tambi, mafuta, sukari / Mkate wa kukunja: unga wa ngano, mafuta, sukari, hiriki / Maandazi ya kukayanga: unga wa ngano, sukari, nazi, hamira / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Pilau ya kuku: kuku, mchele, mbatata, vitunguyu, vitunguyu somu, uzile, bizari, mdalasini, pilipili manga, mafuta, chuvi / Kachumbari: t'ungule, vitunguyu, ndimu, chuvi / Embe: embe boribo, embe dodo
	夕食	Pilau ya kuku: kuku, mchele, mbatata, vitunguyu, vitunguyu somu, uzile, bizari, mdalasini, pilipili manga, mafuta, chuvi / Embe: embe boribo / Ndizi: ndizi moja ya pukusa
07	朝食	Mkate wa kusukuma: unga wa ngano, mafuta, chuvi / Mkate wa kukunja: unga wa ngano, mafuta, sukari, hiriki / Mkate wa mayai: mayai, unga wa ngano, sukari, hiriki / Tambi: tambi, nazi, mafuta, sukari / Ndizi mbivu za nazi: ndizi za mzuzu, nazi, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, hiriki
12	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: tenga, t'ungule, k'oga, ndimu, bizari, chuvi / Embe: embe dodo / Ndizi: ndizi mbili za pukusa
13	朝食	Muhogo na kunde za nazi: muhogo, kunde, nazi, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, hiriki
	昼食	Sembe: unga wa sima / Ugali wa muhogo: unga wa muhogo / Mchuzi wa kukayanga wa samaki: t'aya, t'ungule, ndimu, bamiya, mbatata, vitunguyu, vitunguyu somu, bilingani, tangawizi, chuvi / Ndizi mbichi za nazi: ndizi mbichi za mzuzu, nazi, t'ungule, vitunguyu, vitunguyu somu, bilingani, k'oga, chuvi / Embe: embe boribo
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Samaki wa kukayanga: kibua, chuvi / Ndizi: ndizi mbili za pukusa / Nanasi: nanasi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, mchaichai
14	朝食	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Viyazi vya mkuyu vya kuchemsha: viyazi vya mkuyu, chuvi / Ndizi mbichi za kuchemsha: ndizi mbichi za mtwike, chuvi / Dagaa la kuchemsha: dagaa la tonge kwa tonge, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Muhogo na ndizi mbichi za nazi: muhogo, ndizi mbichi za mtwike, nazi, t'ungule, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: kibua, chuvi
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mbatata za nazi: mbatata, nazi, t'ungule, vitunguyu somu, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, chuvi / Embe: embe boribo

15	朝食	Ndizi mbivu za nazi: ndizi mbivu za kijakazi, nazi / Uji wa sima: unga wa sima, pilipili manga / Ugali wa muhogo: unga wa muhogo / Samaki wa kuchemsha: t'aya, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: medo, t'ungule, bilingani, ndimu, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, medo, t'ungule, bilingani, ndimu, chuvi / Ndizi: ndizi mbili za kijakazi / Embe: embe boribo
16	朝食	Tambi: tambi, sukari, mafuta, hiriki / Mkate wa kumimina: unga wa mchele, nazi, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食1	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa kukayanga wa kuku: kuku, vitunguyu, t'ungule, bilingani, bizari, mafuta, chuvi
	昼食2	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, medo, t'ungule, k'oga, bilingani, pilipili hoho, chuvi / Bamiya za kukayanga: bamiya, vitunguyu somu, hiriki, mafuta / Embe: embe boribo
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, medo, t'ungule, k'oga, chuvi / Embe: embe boribo / Mbuzi wa kuchemsha: nyama ya mbuzi, chuvi
17	朝食	Ndizi mbichi za nazi: ndizi mbichi za mtwike, nazi, t'ungule, pilipili hoho, bizari, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, mchaichai
	昼食1	Sembe: unga wa sima / Samaki wa kukayanga: kibua, chuvi / Maji ya nanasi: nanasi, maji, sukari
	昼食2	Sembe: unga wa sima / Kisambu cha nazi: kisambu, nazi, chuvi / Mbuzi wa kuchemsha: nyama ya mbuzi, ini la mbuzi, chuvi / Embe: embe boribo
	夕食	Muhogo wa nazi: muhogo, nazi, hiriki, chuvi / Samaki wa kukayanga: medo, chuvi / Ndizi mbivu za nazi: ndizi mbivu za koroboi tungu, nazi, hiriki / Pilau ya mbuzi: mchele, nyama ya mbuzi, vitunguyu, vitunguyu somu, mbatata, mdalasini, pilipili manga, hiriki, uzile, mafuta, chuvi / Embe: embe moja ya maji
18	朝食1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Pilau ya mbuzi: mchele, nyama ya mbuzi, vitunguyu, vitunguyu somu, mbatata, mdalasini, pilipili manga, hiriki, uzile, mafuta, chuvi / Samaki wa kukayanga: medo, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Tambi: tambi, mafuta, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, mbatata, bilingani, k'oga, chuvi / Embe: embe boribo / Fenesi: fenesi
	おやつ	Kongwa za fenesi za kuchemsha: kongwa za fenesi, chuvi
	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, mbatata, bilingani, k'oga, chuvi / Samaki wa kuchemsha: simu, chuvi / Embe: embe dodo
19	朝食1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Viyazi vitamu vya nazi: viyazi vitamu, nazi, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa samaki: simu, nazi, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Fenesi: fenesi
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Embe: embe boribo

20	朝食	Mkate wa mayai: mayai, unga wa ngano, sukari, hiriki / Mkate wa kusukuma na Maandazi ya kupambiya (市場で買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa samaki: t'aya, nazi, t'ungule, k'oga, bizari, pilipili hoho, chuvi / Embe: embe boribo / Njugu za kuchemsha: njugu nyasa, chuvi
	おやつ	Fenesi: fenesi
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Embe: embe boribo
21	朝食 1	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食 2	Ndizi mbichi za nazi: ndizi mbichi za kijakazi, nazi, bizari, chuvi / Shelisheli la nazi: shelisheli, nazi, bizari, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食 1	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	昼食 2	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, ndimu, chuvi / Kuku wa kuchemsha: nyama ya kuku, chuvi / Embe: embe boribo
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa kuku: nyama ya kuku, t'ungule, bilingani, k'oga, bizari, chuvi
22	朝食	Viyazi vitamu vya nazi: viyazi vitamu, nazi, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, mchaichai
	夕食 1	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: medo, t'ungule, bilingani, k'oga, chuvi
	夕食 2	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, ndimu, chuvi / Mchicha wa nazi: mchicha, nazi, chuvi / Embe: embe dodo
23	朝食 1	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食 2	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Kongwa za fenesi za kuchemsha: kongwa za fenesi, chuvi / Maziwa moto: maziwa, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	おやつ	Pera: pera
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: kibua, t'ungule, k'oga, bizari, pilipili hoho, chuvi
	夕食 1	Pilau ya kuku: mchele, nyama ya kuku, mbatata, vitunguyu, vitunguyu somu, pilipili manga, bizari, uzile, mdalasini, mafuta, chuvi / Ini la kuku la kuchemsha: ini la kuku, chuvi
	夕食 2	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya chui, t'ungule, bamia, bilingani, ndimu, chuvi / Mbatata za kupaka: mbatata, nazi, bizari, chuvi
24	朝食	Tambi: tambi, sukari, hiriki, mafuta / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: kibua, k'oga, bizari, chuvi / Fenesi: fenesi
	おやつ	Kunde za kuchemsha: kunde, chuvi, sukari
	夕食	Mseto wa kunde: mchele, kunde, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: kibua, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Nanasi: nanasi
25	朝食	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Papai la nazi: papai, sukari, hiriki / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari / Maziwa moto: maziwa, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: medo kavu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi

	おやつ	Maharagwe ya kuchemsha: maharagwe, chuvi, sukari
	夕食	Mseto wa maharagwe: mchele, maharagwe, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
26	朝食1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Mchicha: mchicha, t'ungule, k'oga, chuvi / Samaki wa kuchemsha: tenga, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: tenga, t'ungule, k'oga, bizari, pilipili hoho, chuvi / Nguru wa kuchoma: nguru wa manyaliya
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: tenga, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Ndizi: ndizi mbili za pukusa
27	朝食1	Tambi: tambi, sukari, mafuta / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, mdalasini
	朝食2	Viyazi vitamu vya nazi: viyazi vitamu, nazi / Papai la nazi: papai, nazi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食1	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: medo, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	昼食2	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: tenga, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Tambi: tambi, nazi, sukari / Viyazi vitamu vya nazi: viyazi vitamu, nazi / Papai la nazi: papai, nazi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, limau, bizari, chuvi / Ch'onga za nazi: ch'onga, nazi, hiriki, chuvi / Mbatata za kupaka: mbatata, vitunguyu, nazi, bizari / Embe: embe dodo
28	朝食1	Viyazi vitamu vya nazi: viyazi vitamu, nazi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Maandazi ya kupambiya na Mkate wa kusukuma (市場で買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食1	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: medo, t'ungule, k'oga, limau, bizari, chuvi
	昼食2	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, limau, bizari, chuvi
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa kuku: kuku, mbatata, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Kuku wa kupaka: kuku, mbatata, vitunguyu, nazi, hiriki, chuvi / Embe: embe boribo
29	朝食1	Viyazi vitamu vya nazi: viyazi vitamu, nazi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Samaki wa kuchemsha: simu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食1	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa kuku: kuku, t'ungule, k'oga, vitunguyu, bizari, chuvi
	昼食2	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa nazi wa samaki: simu, nazi, t'ungule, nyanya, limau, bizari, chuvi / Mchunga wa nazi: mchunga, nazi, chuvi / Embe: embe dodo
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: kangaja?, t'ungule, limau, vizari, chuvi / Embe: embe boribo
30	朝食1	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Tambi: tambi, mafuta, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari

	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: kangaja?, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
	おやつ	Samaki wa kukayanga: simu, tangawizi, limau, chuvi / Bajiya za kunde (タウンからのおみやげ) / Shokishoki: shokishoki
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, k'oga, bilingani, bizari, chuvi / Samaki wa kukayanga: simu, tangawizi, limau, chuvi / Embe: embe boribo
12/01	朝食 1	Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Kuku wa kuchemsha: kuku, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食 2	Mkate wa baharesa (パン売りから買ったもの; Mkate wa bofro よりも柔らかく、イギリスパンのような食感) / Viyazi vitamu vya kuchemsha: viyazi vitamu, chuvi / Mchicha: mchicha, t'ungule, k'oga, vitunguyu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, tangawizi
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: simu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / P'ap'a manyaliya wa kuchoma: p'ap'a, chuvi
	おやつ	Embe: embe mbili za maji / Dafu: dafu
	夕食	Wali wa nazi: mchele, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza mkavu, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Mbatata za kupaka: mbatata, nazi, vitunguyu, vitunguyu somu, bizari, chuvi
02	朝食 1	Ndizi mbichi za kuchemsha: ndizi mbichi za mzuzu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食 2	Viyazi vitamu vya nazi: viyazi vitamu, nazi / Papai la nazi: papai, nazi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: morani, t'ungule, bilingani, bamiya, vitunguyu, k'oga, bizari, chuvi / P'ap'a manyaliya wa kuchoma: p'ap'a, chuvi / Nanasi: nanasi / Embe: embe dodo
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: p'ap'a, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Embe: embe dodo
03	朝食 1	Maandazi ya kukayanga (市場で買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食 2	Maandazi ya kupambiya na Mkate wa kusukuma (市場で買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari, tangawizi
	昼食 1	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa kuku: kuku, k'oga, bilingani, bamiya, bizari, chuvi / Pweza wa kuchemsha: pweza, chuvi
	昼食 2	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: p'ap'a, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Embe: embe dodo
	おやつ	Chwale wa kuchemsha: chwale, chuvi / Pera: pera / Dafu: dafu
	夕食	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: p'ap'a, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Chwale wa kuchemsha: chwale, chuvi
04	朝食 1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食 2	Ndizi mbivu za nazi: ndizi mbivu za mkono mmoja=mkono wa tembo, nazi / Uji wa sembe: unga wa sima / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Mkate wa kusukuma / Katlesi / Samaki wa kukayanga (ch'angu) / Biskuti / Soda / Embe (embe boribo) (全てタウンで買ったもの)

	夕食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: morani, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Papai: papai
05	朝食	Maharagwe ya nazi: maharagwe, nazi, vitunguyu, vitunguyu somu, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: nyenga, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Pweza mkavu wa kuchoma: pweza mkavu
	夕食1	Njugu mawe za nazi: njugu mawe, nazi, hiriki, sukari / Uji wa sembe: unga wa sima, pilipili manga / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	夕食2	Wali wa maji: mchele, chuvi / Mchuzi wa maji wa pweza: pweza, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Embe: embe boribo
06	朝食1	Muhogo wa nazi: muhogo, nazi, dagaa la nguo, chuvi / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Papai la nazi: papai, nazi, sukari / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	昼食	Sembe: unga wa sima / Mchuzi wa maji wa samaki: dagaa la nguo, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi / Pweza wa kuchemsha: pweza, chuvi
	夕食	Mseto wa choroko: mchele, choroko, nazi, chuvi / Mchuzi wa maji wa samaki: t'aya chui, t'ungule, k'oga, bizari, chuvi
07	朝食1	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari
	朝食2	Mkate wa bofro (パン売りから買ったもの) / Chai ya rangi: majani ya chai, sukari

3. 主食と副食、飲み物、おやつ—そのバリエーションと食材

3.1 主食[5)]

主食に最もバリエーションがあるのは朝食である。朝食は基本的に主食と飲み物だけが供される。後述するが、飲み物はほとんどの場合 chai ya rangi「ストレートティー」[6)]である。chai と言えば、本来は牛乳(都市部の喫茶店などではコンデンスミルクの場合もある)の入った chai ya maziwa「ミルクティー」を指すようであるが、チャアニ村では牛を飼っている家が少なく、牛乳が頻繁に入手できないという事情がある。ストレートティーには、日によって tangawizi「ショウガ」や mchaichai「レモングラス」などの香辛料が入ることもある。しかし、香辛料について述べる節でも触れるが、例えば mchaichai は、まるで雑草のように家屋付近にふんだんに生えているにもかかわらず、頻繁に入れるわけではなく、「アフリカ料理と言えば香辛料」、「アフリカ料理は辛い」といったような言説が必ずしも適切ではないことが確認できる。

では、以下に朝、昼、晩の主食の種類と頻度を表にまとめ、それぞれに若干のコメントを付していこう。

最もバリエーションがある朝食の主食についてであるが、これは表2にその種類と頻度をまとめてみた。朝食は、先述したようにほとんどの場合はムノノ氏から供されたが、ファトゥマ氏またはムワジュマ氏から供されることもあったので、延べ回数は 98 回に及ぶ。26 種類もの料理が並ぶが、「ヤギ肉入りピラウ[7]」については、その前日に行なわれた憑依儀礼の際に、供物として屠殺されたヤギの肉[8]を使った料理がふるまわれ、その残り物であることから例外として考えればよい。

最も回数が多かったのは「茹でサツマイモ」であるが、これは日本で食べられる「蒸かし芋」のような感じで、非常に懐かしい味だった。「ボフロパン」は、ザンジバルタウンでは朝食における最もポピュラーな主食であり、中級以下のホテルでも出される食品である。チャアニ村では、ザンジバル島北端のヌングィ村まで続く幹線道路を挟んで、チャアニ小学校の対面にいわゆるパン工場があり、毎朝6時頃に、「焼き立てのパン、パン」と言って売りに来る。また、「揚げマンダジ」、「焼きマンダジ」、「チャパティ」は家でも作るが、チャアニ小学校の裏手にある市場でも売っている。販売価格を確認しなかった上に、食材の値段も把握していないため、家で作るのと購入するのとではどちらが安価なのかは不明である。マンダジは、小麦粉、砂糖、ココナツミルク、イースト菌、水、カルダモン(あれば)を混ぜ合わせ、発酵させた後に三角形に形を整えて油で揚げるのが普通だが、生地を鍋に入れて形を整え、蓋をして鍋を火にかけ、さらに蓋の上にも熾った炭を置いて、上下から蒸し焼きにする調理法もある。後者の「焼きマンダジ」は、筆者はチャアニ村で初めて食べたのだが、日本で食べる菓子パンの味に似ていたことと、「揚げマンダジ」が油っこい場合が多かった(揚げ油の品質があまりよくないことが原因だと考えられる)ことから、こちらを非常においしいと感じた。チャパティは、インド料理のチャパティが伝わったものと考えればよいが、ザンジバルタウンや内陸部では chapati と呼ぶのに対し、チャアニでは mkate wa kusukuma と呼んでいる。

マンダジやチャパティと同じく小麦粉を用いる料理では、「薄焼きパン」と「卵ケーキ」がある。薄焼きパンは、若干厚めのクレープを想像すればよい。チャアニでは小麦粉と水、塩少々を混ぜて作った生地のものしか食べなかったが、ザンジバルタウンやペンバ島では、タマネギのスライスが入った生地のものも食べたことがある。一方、卵ケーキはまさにスポンジケーキのようなもので、卵を泡立てた中に小麦粉と砂糖、それに香りづけのカルダモンを混ぜて焼く。これと似ているのが米粉を使った「米ケーキ」で

ある。こちらは米粉、ココナツミルク、砂糖、香りづけのカルダモンを混ぜて焼く。しっとりした食感でとてもおいしいものである。

イモ類では、キャッサバをココナツミルクで煮込んだり、塩茹でにしたり、あるいは粉を用いて「ウガリ」にしたものや、ヤムイモを塩茹でにしたものが供された。このうち、「キャッサバのウガリ」は、村では「女・子供の食べ物」という感覚があるらしく、実際、ハッサン氏はこれが出されてもほとんど手をつけることがなかった。また、筆者がウガリを一口大に丸めたものを口に入れて咀嚼していると、「キャッサバのウガリを噛んで食べるのは子供だけ。大人はそのまま飲み込むものだ。」とたしなめられた。これがスワヒリ地方に共通する「食事マナー」であるのかどうかについては不明である。

さらに、少なからずカルチャーショックを受ける料理に「砂糖味麺」がある。tambi とはいわゆる「麺」のことを指すが、日本で食べられているうどん、そば、そうめん、あるいはラーメンやスパゲティの類の味を想像して口に入れると、とんでもないことになる。砂糖で味付けされているからである。麺は、いつ頃からのことなのかは未調査だが、ザンジバルタウン在住の中国人が製造販売している中華麺を用いており、これを一旦茹でて湯を捨てた後、砂糖と(あれば)ココナツミルク、油、好みで黒コショウを入れて軽く炒め煮にする。ザンジバル島では確認できなかったが、ケニアのラム島では、中華麺が用いられるようになるまでは、未熟パパイヤの果肉を、ところてんを作るときに用いるような器具を使ってごく細い棒状にしてから乾燥させ、それを麺として用いていたという説明を聞いた。実際に調理してもらったわけではないが、それならば砂糖味でも納得できるように思う。チャアニ滞在中に延べ 17 回供されたが、ラマダン月に供されることが多いという話も聞いた。

〔表2:朝食の主食(延べ回数の多い順)〕

主食名(日本語訳)		回数
Viyazi vitamu vya kuchemsha (茹でサツマイモ)		21
Mkate wa bofro (ボフロパン)*1		20
Tambi (砂糖味麺)		16
Maandazi ya kukayanga (揚げマンダジ)[自家製]	6回	9
Maandazi ya kukayanga (揚げマンダジ)[市場で購入]	3回	

Viyazi vitamu vya nazi (サツマイモのココナツミルク煮込み)		8
Mkate wa kusukuma (チャパティ) [自家製]	1回	8
Mkate wa kusukuma (チャパティ) [市場で購入]	7回	
Ndizi mbichi za nazi (未熟バナナのココナツミルク煮込み)		6
Maandazi ya kupambiya (焼きマンダジ) [自家製]	2回	5
Maandazi ya kupambiya (焼きマンダジ) [市場で購入]	3回	
Ndizi mbivu za nazi (バナナのココナツミルク煮込み)		5
Mbayazi za nazi (木豆のココナツミルク煮込み)		4
Ndizi mbichi za kuchemsha (未熟バナナの煮込み)		3
Mkate wa gole (薄焼きパン)		3
Mkate wa mayai (卵ケーキ)		3
Uji wa sima (とうもろこしがゆ)		3
Viyazi vya mkuyu vya kuchemsha (茹でヤムイモ)		2
Mkate wa kukunja (薄焼きパイ)		2
Shelisheli la nazi (パンの実のココナツミルク煮込み)		2
Mkate wa kumimina (米ケーキ)		2
Muhogo wa nazi (キャッサバのココナツミルク煮込み)		2
Muhogo wa kuchemsha (キャッサバの煮込み)		1
Muhogo na kunde za nazi (キャッサバと小豆のココナツミルク煮込み)		1
Mkate wa baharesa (バハレサパン)*2		1
Kunde za nazi (小豆のココナツミルク煮込み)		1
Maharagwe ya nazi (インゲン豆のココナツミルク煮込み)		1
Ugali wa muhogo (キャッサバのウガリ)		1
Pilau ya mbuzi (ヤギ肉入りピラウ)		1

*1:ザンジバル島、ペンバ島で一般に市販されているパン。ほぼ直方体で、イーストで発酵させている。イギリスパンよりも少し堅い食感である。ザンジバルタウンなどではマーガリンやジャムも塗って食べるが、村ではそのままか紅茶に浸して食べるのが普通であった。

*2:ボフロパンと同じく、ザンジバル島、ペンバ島ではよく食べられているパンだそうだが、後にも先にも筆者が食べたのは1回きりである。次回の滞在では、ボフロパンと併せて、材料や作り方をきちんと尋ねたいと考えている。このパンはボフロパンよりも柔らかく、イギリスパンのような食感であった。

昼食の主食は表3にまとめてある。昼食の延べ回数は 75 回であったが、最も頻度が高かったのは「ウガリ」である。大陸側では ugali と呼ぶのが普通だが、ザンジバル島をはじめとする島嶼部では、安食堂のメニュー看板にも sembe と書かれていることが多い。sembe とは、とうもろこし(メイズ)粉のことを指す。

また、「牛肉入りピラウ」と「鶏肉入りピラウ」が1回ずつあるが、これらはその日にあった結婚式、つまりハレの食事として出されたものであり、朝食の際の「ヤギ肉入りピラウ」と同様、例外と考えねばならない。

〔表3:昼食の主食(延べ回数の多い順)〕

主食名(日本語訳)	回数
Sembe (ウガリ)	52
Wali wa maji (ライス)	8
Wali wa nazi (ココナツライス)	6
Ndizi mbichi za nazi (未熟バナナのココナツミルク煮込み)	2
Maharagwe ya nazi (インゲン豆のココナツミルク煮込み)	2
Ugali wa muhogo (キャッサバのウガリ)	2
Wali wa mafuta (オイル入りライス)	1
Muhogo wa nazi (キャッサバのココナツミルク煮込み)	1
Muhogo wa kuchemsha (キャッサバの煮込み)	1
Mbayazi za nazi (木豆のココナツミルク煮込み)	1
Mkate wa kusukuma (チャパティ)	1
Mkate wa kukunja (薄焼きパイ)	1
Pilau ya nyama (牛肉入りピラウ)	1
Pilau ya kuku (鶏肉入りピラウ)	1
Muhogo na ndizi mbichi za nazi (キャッサバと未熟バナナのココナツミルク煮込み)	1
Njugu za kuchemsha (落花生の煮込み)	1
Tambi (砂糖味麺)	1
Viyazi vitamu vya nazi (サツマイモのココナツミルク煮込み)	1

夕食の主食は表4にまとめてある。夕食の延べ回数は70回で、最も頻度が高かったのは「ライス」であるが、「ココナツライス」と併せると全体の約62%を占めている。「ライス」は、日本の「ご飯」とは異なり必ず塩を入れて炊く。表3にある「オイル入りライス」は、塩に加えてさらに油を少量入れて炊いたものである。「ココナツライス」はココナツミルクと塩を加えて炊くものであり、日本の米は通常水だけで炊くのだと筆者が説明すると、「そんなご飯は食べられない」と言われることがしばしばであった。表3と表4を対比さ

せると良くわかるが、基本的に、昼食の主食が「ウガリ」だった日は、夕食には「ライス」ないしは「ココナツライス」が出された。メイズ粉の方がキロ当たりの値段は安いはずであり、タンザニア内陸部では昼食も夕食も「ウガリ」が出されることが一般的であると聞いているが、島嶼部では「ご飯もの」を好む傾向にあることを物語っているように思われる。そのことは、「小豆入りライス」、「インゲン豆入りライス」、「緑豆入りライス」という料理があることからもよくわかる。これらはmsetoと呼ばれる料理であり、米にその他の穀物や豆類を混ぜ合わせて炊いたものと考えればよく、日本で食すもので言えば、順に「赤飯」、「黒豆ご飯(法要の席などで供される飯)」、「グリーンピースご飯」が非常に似通っている。

〔表4:夕食の主食(延べ回数の多い順)〕

主食名(日本語訳)	回数
Wali wa maji (ライス)	28
Wali wa nazi (ココナツライス)	18
Sembe (ウガリ)	15
Pilau ya kuku (鶏肉入りピラウ)	2
Mkate wa gole (薄焼きパン)	1
Maandazi ya kukaanga (揚げマンダジ)	1
Ugali wa muhogo (キャッサバのウガリ)	1
Muhogo wa nazi (キャッサバのココナツミルク煮込み)	1
Ndizi mbivu za nazi (バナナのココナツミルク煮込み)	1
Pilau ya mbuzi (ヤギ肉入りピラウ)	1
Mseto wa kunde (小豆入りライス)	1
Mseto wa maharagwe (インゲン豆入りライス)	1
Mseto wa choroko (緑豆入りライス)	1
Njugu mawe za nazi (落花生*3のココナツミルク煮込み)	1
Uji wa sima (とうもろこしがゆ)	1

*3:同じ「njugu」でも、「njugu nyasa」と「njugu mawe」は違う種類の落花生である。前者はいわゆる「ピーナッツ」であるが、後者は学名が不明であり、ピーナッツよりも若干大きめでもっと丸い形をしている。HEINE & LEGÉRE(1995:144)には、民間の分類上はグリーンピース(njegere)に近い種とされているという記述がある。

3.2 副食

主食の項でも述べたが、朝食には基本的に副食はつかない。しかし、前日の夕食の残り物(魚・肉類)が供されることがごく稀にあった。また、野菜・果実類の副食は、調理者に余裕がある時には供されることがあった。副食に関しては、昼食と夕食に供されるものに特に違いはなく、魚・肉類の副食で最も頻度が高かったのは「シチュー」である。「シチュー」は、一度蒸した魚や肉を野菜とともに水から煮込む場合と、材料を油で炒めてから水で煮込む場合、また、水とココナツミルクで煮込む場合に分けられる。しかし、「今日の主食はこれだから、シチューの調理法はこれにしましょう」などと考えられているわけではなく、ココナツミルクが入るのはたまたまココナツが手に入った時、油で炒めるのは油に余裕がある時、というのが実態である。

材料に関して特記すべきものがいくつかある。まず、シチューのメインの具材として最も頻度の高い魚介類については、表1をくまなく見るとわかることだが、多くの種類の魚を食べている。ただ、チャアニ村は海に面していないので、海辺の村でのように欲しい魚を選り好みできるわけではなく、近隣の村の漁師がチャアニ村市場に卸した魚を買わざるを得ない。だから、同じ魚が何日か続いたり、筆者が調査に出かけた海辺の村でハッサン氏が買い求めたタコが続いたり、「干物」を食べることがあった。「干物」にも数種類あり、日本の「イリコ」のようなものや、サメやカジキを生干しにしたもの、干しダコ(これは、生で買ってきたタコを屋根の上で天日干しにしていた)などである。「イリコ」については大小さまざまで、いわゆる「鰯」の類の魚だと思われるが、大きさによって名前が異なっている。dagaa la nguo は、女性が波打ち際で海水に布を浸しただけでも獲れるほどのイリコ、dagaa la tonge kwa tonge は、あまりのおいしさに一口、もう一口と食が進むほどのイリコ、といった具合である。

一度だけ「イセエビ」を食べた日があるが、これは、筆者がムココトニ(Mkokotoni)村に調査に出かけた日である。ムココトニは北部県では大きな漁港を抱えている村であり、魚市場も非常に活気があった。いつも世話になっているムワジュマ氏たちに、めったに食べられないイセエビをご馳走しようと思い購入し、調査から帰って筆者が調理してふるまったが、食後に値段を聞かれて答えると、チャアニ村での筆者の母親代わりになってくれたムワジュマ氏に、「お前はバカだね。あのエビ一匹で何日分の魚が買えたと思うんだい。」とたしなめられたという思い出付きである。また、「茹でイソニナ」が供された日があったが、これは、村の女性たちが別の村での結婚式に招待された日に、その村からのお土産として持

ち帰ったものである。

肉類は、主食の項で触れた「ヤギ肉」と、やはりハレの日に食べることが多い「鶏肉」の料理しか出てこなかった。ただし、「ハレ」の日でもないのに鶏肉を供されたことがあり、いったいどうしたことかと尋ねてみると、村の中でmahepeという病気がはやってバタバタと鶏が死んでおり、死んでしまうと食べられない(ムスリムは手順を踏んで屠殺した獣の肉でなければ食べられない)ので、もったいないから死ぬ前に食べるのだと説明された。mahepeというのは、鶏が熱を出してだんだん動きが鈍くなってくる病気で、人間にはうつらないし、それに罹った鶏の肉を食べても大丈夫だと聞いたのだが、筆者が持ち合わせているどんな辞書にもそのような単語はなく、いまだに病名は不明である。

野菜類では、kisambu「キャッサバの葉」、kibata「サツマイモの葉」、mchunga「ビターリーフ[9]」、ch'onga[10]「ヤムイモの葉」、nyanya「苦トマト[11]」が、日本ではなじみのないものとして挙げられるだろう。サツマイモの葉は、昔は日本でも食べていたが、現代の食卓に上ることは滅多にないのではないだろうか。これらの野菜は、ココナツミルクで煮込んだり、油で炒めて煮びたしにすると、元の味からは想像できないくらいおいしくなるのである。野菜も必ず火を通して食べるのが普通だが、唯一、「カチュンバリ」だけは生野菜である。t'ungule「トマト」とvitunguyu「タマネギ」(標準スワヒリ語ではvitunguu)のスライスを、ndimu「ライム」かlimau「レモン」の絞り汁と塩で揉んだものであり、とてもさっぱりしている。好みで生のpilipili「トウガラシ」のごく薄い輪切りを加えることもある。また、大変珍しいものとしては、「茹でジャックフルーツの実」が挙げられるであろう。ジャックフルーツの白い果肉を食べた後、アーモンドを一回り大きくしたような実が残るが、それを塩茹でにしたものである。おそらく脂肪分がかなり含まれているのだろうが、ナッツ類を食べているような食感と味であった。

果実では、筆者の滞在時期がちょうどマンゴーの最盛期にかかったこともあり、マンゴーが供された日が多かった。マンゴーと言っても、embe boribo、embe dodo、embe majiといった具合に、種類が分かれており、ハッサン氏は木の違いも見分けがつくと言っていたが、残念ながら筆者には不可能だった。同じことがバナナにも言える。主食の項で触れなかったが、バナナも様々な種類があると同時に、熟してから生で食べる場合、熟したものを煮込む場合、未熟のものを煮込む場合があった。副食としては生食を挙げているが、生食には主にndizi ya pukusaが用いられている。主食になるものにはndizi ya koroboi

tungu、ndizi ya mzuzu、ndizi ya kijakazi、ndizi ya mkono mmoja (ndizi ya mkono wa tembo)という種類があり、バナナの実の形状も異なれば、木も異なっていたのだが、唯一、非常に実が大きい ndizi ya mkono mmoja を除いて、やはり筆者には見分けがつかなかった。バナナは未熟のものをココナツミルクで煮込んだり、イリコとともに塩味で煮込んだりすると非常においしく食べられる。もちろん生食も、樹上で熟してから食べるので、日本で食べるものよりもはるかにおいしかった。また、パパイヤは生食もするが、ココナツミルクで煮込んだものが比較的よく供された。パパイヤには便秘薬の効能があるという説明も聞いたが、現時点ではその真偽を確かめていない。

〔表5－1:朝食の副食〈魚・肉類〉(延べ回数の多い順)〕

副食名(日本語訳)	回数
Samaki wa kuchemsha (蒸し魚)	7
Samaki wa kukayanga (魚のから揚げ)	4
Dagaa la kuchemsha (蒸しイリコ)	3
Dagaa kavu (イリコ)	2
Pweza wa kuchoma (タコのあぶり焼き)	1
Pweza wa kukayanga (タコのから揚げ)	1
Pweza mkavu (干しダコ)	1
Mchuzi wa maji wa samaki (魚入りシチュー)	1
Kuku wa kuchemsha (蒸し鶏)	1

〔表5－2:朝食の副食〈野菜・果実類〉(延べ回数の多い順)〕

副食名(日本語訳)	回数
Papai la nazi (パパイヤのココナツミルク煮込み)	7
Mchicha (小松菜の煮びたし)	2
Kachumbari (カチュンバリ:トマトとタマネギのサラダ)	1
Kongwa za fenesi za kuchemsha (茹でジャックフルーツの実)	1
Kibata cha kukayanga (サツマイモの葉の炒め煮)	1

〔表6－1:昼食の副食〈魚・肉類〉(延べ回数の多い順)〕

副食名(日本語訳)	回数
Mchuzi wa maji wa samaki (魚シチュー)	33
Mchuzi wa nazi wa samaki (ココナツミルク入り魚シチュー)	9
Samaki wa kukayanga (魚のから揚げ)	9
Mchuzi wa maji wa pweza (タコシチュー)	8
Mchuzi wa kukayanga wa samaki (オイル入り魚シチュー)	5
Samaki wa kuchemsha (蒸し魚)	2
Mchuzi wa nazi wa pweza (ココナツミルク入りタコシチュー)	2
Pweza wa kukayanga (タコのから揚げ)	2
Mchuzi wa kukayanga wa kuku (オイル入り鶏シチュー)	2
Mchuzi wa maji wa kuku (鶏シチュー)	2
Papa wa kuchoma (干しサメのあぶり焼き)	2
Pweza wa kuchemsha (蒸しダコ)	2
Kuku wa kuchemsha (蒸し鶏)	1
Mbuzi wa kuchemsha (蒸しヤギ肉)	1
Nguru wa kuchoma (干しカジキのあぶり焼き)	1
Pweza mkavu wa kuchoma (干しダコのあぶり焼き)	1

〔表6－2:昼食の副食<野菜・果実類>(延べ回数の多い順)〕

副食名(日本語訳)	回数
Kisambu cha nazi (ココナツミルク入りキャッサバの葉の煮びたし)	4
Kachumbari (カチュンバリ:トマトとタマネギのサラダ)	3
Mchicha wa kukayanga (小松菜の炒め煮)	1
Kibata cha nazi (ココナツミルク入りサツマイモの葉の煮びたし)	1
Bilingani la kupaka (ナスのココナツミルク煮)	1
Nyanya ya kupaka (苦トマトのココナツミルク煮)	1
Mchicha wa nazi (ココナツミルク入り小松菜の煮びたし)	1
Mchunga wa nazi (ココナツミルク入りビターリーフの煮びたし)	1
Bamiya za kukayanga (オクラの炒め煮)	1
Embe (マンゴー)	18
Fenesi (ジャックフルーツ)	3
Papai la nazi (パパイヤのココナツミルク煮込み)	2

Ndizi (バナナ)	1
Nanasi (パイナップル)	1

〔表7－1:夕食の副食<魚・肉類>(延べ回数の多い順)〕

副食名(日本語訳)	回数
Mchuzi wa maji wa samaki (魚シチュー)	46
Samaki wa kuchemsha (蒸し魚)	11
Samaki wa kukayanga (魚のから揚げ)	10
Mchuzi wa kukayanga wa pweza (オイル入りタコシチュー)	3
Mchuzi wa maji wa kuku (鶏シチュー)	2
Mchuzi wa maji wa pweza (タコシチュー)	1
Mchuzi wa nazi wa samaki (ココナツミルク入り魚シチュー)	1
Mchuzi wa kukayanga wa samaki (オイル入り魚シチュー)	1
Pweza wa kukayanga (タコのから揚げ)	1
Mchuzi wa maji wa kamba kochi (イセエビシチュー)	1
Kamba kochi wa kukayanga (イセエビのから揚げ)	1
Kamba kochi wa kuchemsha (蒸しイセエビ)	1
Mbuzi wa kuchemsha (蒸しヤギ肉)	1
Ini la kuku la kuchemsha (蒸し鶏レバー)	1
Kuku wa kupaka (鶏肉のココナツミルク煮)	1
Chwale wa kuchemsha (茹でイソニナ)	1

〔表7－2:夕食の副食<野菜・果実類>(延べ回数の多い順)〕

副食名(日本語訳)	回数
Kisambu (キャッサバの葉の煮びたし)	1
Bilingani la kupaka (ナスのココナツミルク煮)	1
Kisambu cha nazi (ココナツミルク入りキャッサバの葉の煮びたし)	1
Kachumbari (カチュンバリ:トマトとタマネギのサラダ)	1
Mbatata za nazi (ココナツミルク入りジャガイモの煮ころがし)	1
Mbatata za kupaka (ジャガイモのココナツミルク煮)	3
Mchicha wa nazi (ココナツミルク入り小松菜の煮びたし)	1

Kibata cha nazi (ココナツミルク入りサツマイモの葉の煮びたし)	1
Ch' onga za nazi (ココナツミルク入りヤムイモの葉の煮びたし)	1
Embe (マンゴー)	23
Ndizi (バナナ)	9
Papai (パパイヤ)	2
Nanasi (パイナップル)	2

3.3 飲み物

主食の項でも触れた通り、朝食には必ず「ストレートティー」が供される。石毛は、「…茶はイギリス流、コーヒーはヨーロッパに起源をもつ飲み方が世界の多くの地域をおおうようになった。そのいっぽう、アフリカ、東欧、東南アジア、オセアニアなど、茶やコーヒーがなくても日常生活に差しつかえない地域もまだ残されている」(1995:218-219)と述べているが、スワヒリ地方に関しては、「朝食を食べたか?」という意味で「お茶を飲んだか? (Umeshakunywa chai?)」という表現が使われることがしばしばであることからもわかるように、すでに朝食に紅茶は欠かせない存在になっていると考えていいのではないだろうか。日本でのように、日々の食事の味付けに砂糖が用いられることや、砂糖をふんだんに使った和洋菓子を食すことがあり得ない毎日で、この朝食のストレートティーに入れられる砂糖は非常に貴重なのではないかと思われる。朝食には、ストレートティーとともにホットミルクが供されたことが3回だけあった。たまたま牛乳が手に入った日に、後述するおやつの「ヨーグルト」を作る分を除いて、温めて出してくれたものである。

昼食と夕食時には、飲み物は生水以外にほとんど供されなかった。作ろうと思えばフレッシュジュースはいくらでも作れるのだろうが、わざわざそのようなことは滅多にしない。一度だけ「コーヒー」が出されたが、これは結婚式の食事の時であった。ザンジバルタウンでは、昼下がりの街角で年配者たちがアラビアコーヒーを飲みながら談笑する光景がよく見られたが、村ではハレの時の飲み物ということなのだろう。夕食に一度だけ出された「ブンゴジュース」とは、mbungo[12)]という木から採れる bungo の果肉(繊維と実がいっぱい詰まっており、そのまま食べるとかなり酸味が強い)に、水と砂糖を混ぜ合わせて絞ったものである。

〔表8－1:朝食の飲み物(延べ回数の多い順)〕

飲み物名(日本語訳)			回数
Chai ya rangi (ストレートティー;香辛料なし)		76回	98
Chai ya rangi (ストレートティー;ショウガ入り)	9回	22回	
Chai ya rangi (ストレートティー;カルダモン入り)	8回		
Chai ya rangi (ストレートティー;レモングラス入り)	3回		
Chai ya rangi (ストレートティー;シナモン入り)	2回		
Maziwa moto (ホットミルク;砂糖入り、香辛料なし)		2回	3
Maziwa moto (ホットミルク;砂糖・カルダモン入り)		1回	

〔表8－2:昼食の飲み物(延べ回数の多い順)〕

飲み物名(日本語訳)	回数
Chai ya rangi (ストレートティー;香辛料なし)	3
Chai ya maziwa (ミルクティー;香辛料なし)	1
Kahawa (コーヒー)	1
Maziwa moto (ホットミルク;砂糖入り・香辛料なし)	1
Maji ya nanasi (パイナップルジュース)	1

〔表8－3:夕食の飲み物(延べ回数の多い順)〕

飲み物名(日本語訳)	回数
Chai ya rangi (ストレートティー;香辛料なし)	4
Chai ya rangi (ストレートティー;レモングラス入り)	1
Maji ya bungo (ブンゴジュース)	1

3.4 おやつ

延べ回数では 30 回だけであるが、子供たちでも滅多におやつはもらえないのだから、「大人」である筆者がおやつをいただけたのは、何かと興味津々で jikoni「台所」を覗き込んでいたので、「つまみ食い」をさせてもらえたことと、やはり特別扱いされていたからだろう。最も頻度が高かったのは野菜・果実類だが、その中でも「ライチ」は、ザンジバルタウンに行ったハッサン氏が買ってきたものであり、村では

頻繁に食べられるものではない。穀物類の中の「茹で小豆」と「茹でインゲン豆」は、その日の夕食のmseto のために下茹でしたものに砂糖を混ぜていただいたもので、特に「茹で小豆」の方は餅の入っていないぜんざいのような味がして、郷愁をそそられた。「ヨーグルト」に関しては、牛乳が手に入った際にムノノ氏が作っていたが、残念ながら製法を聞いておかなかった。ここ数年日本で流行している「カスピ海ヨーグルト」のように、食べると言うよりも飲む感覚に近いヨーグルトであった。もちろん、砂糖を混ぜて食べていた。

〔表9－1:おやつ<乳製品>〕

食品名(日本語訳)	回数
Mtindi (ヨーグルト)	1

〔表9－2:おやつ<魚・肉類>〕

食品名(日本語訳)	回数
Samaki wa kukayanga (魚のから揚げ)	1
Chwale wa kuchemsha (茹でイソニナ)	1

〔表9－3:おやつ<野菜・果実類>(延べ回数の多い順)〕

食品名(日本語訳)	回数
Embe (マンゴー)	8
Dafu (未熟ココナツ)	4
Ndizi (バナナ)	2
Muwa (サトウキビ)	2
Fenesi (ジャックフルーツ)	2
Pera (グァバ)	2
Shokishoki (ライチ)	1
Kongwa za fenesi za kuchemsha (茹でジャックフルーツの実)	1

〔表9－4:おやつ<穀物類>〕

食品名(日本語訳)	回数
Bumbwi (ココナツミルク入り米粉団子)	1
Mkate wa mayai (卵ケーキ)	1
Kunde za kuchemsha (茹で小豆)	1
Maharagwe ya kuchemsha (茹でインゲン豆)	1
Bajiya za kunde (揚げ小豆粉団子)	1

4. 香辛料について

チャアニ村はかなり広い村であり、筆者は 41 地区全てをくまなく歩いたわけではなく、言語調査のためのインタビューに応じてくれた人々が居住する地区(10 地区ほど)しか訪れなかった。しかし、それでも村のあちこちに香辛料の草木が生えているのを目にすることがあり、確認できただけでも、コショウ、クローブ、シナモン、レモングラス、ターメリックが挙げられる。しかし、筆者が植物の形状を知らないために気付かなかっただけで、他にも自生しているものが多くあるのかも知れない。筆者が初めてザンジバル島を訪れた 1988 年にはまだ始まっていなかったはずだが、この十年ほどの間に、「スパイスツアー」なるものが非常に脚光を浴び出した。ザンジバル島を訪れる観光客向けに、島内に生えるたくさんのスパイスの草木を見物させ、その草木から採れるスパイスやハーブを使った料理を食べさせてくれるツアーである。そのようなツアーに行かなくても、ザンジバルタウンから少し足を延ばせば、上記のような植物はいくらでも生えているのである。

ところで、吉田は『香辛料の民族学』(1988)の中で、生で用いるものはハーブ、乾燥させて用いるものはスパイスとして区別し、両者を包含する用語として「香辛料」を用いている。また、同書の中で挙げられている香辛料の中には、我々が普段「野菜」、「果物」として捉えているものも多く含まれている。例えば、タマネギ、トマト、ライム、レモン、マンゴーなどである。表1で挙げた献立を見ていくと、確かにこの分類に従えば納得がいくことが何点かある。

まず、副食で最も頻度の高かった「シチュー」には、多くの場合 k'oga「未熟マンゴー」が入れられている。k'oga という語彙は、少なくとも標準スワヒリ語の辞書には掲載されておらず、ザンジバルタウンでも耳にしたことがないので、「方言語彙」ということになるかも知れないが、詳細は不明である。とにかく、ま

だ表皮が青いマンゴーの果肉をそぎ切りにして、シチューの「具」として用いるのである。ただ、筆者は「具」だと思って食べていたが、吉田(前掲書:170)によれば、「熱帯アジアの国々の料理の本を開くと、まずそれぞれの国でよく使う野菜やスパイスそしてハーブなどについての解説があり、その中に必ず料理に酸味をつけるための野菜や果物という一項目がある」のだそうで、どうやらこの未熟マンゴーも酸味料だと考えるべきである。その証拠に、未熟マンゴーが入らないシチューには、ライムやレモンが入っていることがあった。また、既述のように、生のタマネギやトマトも「ハーブ」として考えられるということから、シチューの中に入っていたこれらは、それぞれ「香りづけ」と「酸味料」としての役割を果たしていることになる。

揚げ物によく使われたのは pilipili manga「コショウ」と tangawizi「ショウガ」、それに vitunguyu somu「ニンニク」(標準スワヒリ語では vitunguu thomu)である。コショウは香りづけとピリッとした辛味づけの役割、ニンニクは、もちろん香りづけの役割があるだろうが、同時に魚介類の臭みを取る役割もあると考えられる。ニンニクは「油でゆっくり炒めたとき、初めて香ばしい食欲をそそる匂いに変わる」(吉田、前掲書:11)ので、油を用いた料理である「揚げ物」や「ピラウ」、それに、油分を含んだココナツミルクで煮込む料理には多用されていた。

日本でも最近、肝臓病に効果があるということで注目されているが、bizari「ターメリック」、つまり「ウコン」もよく使われるスパイスである。ただし、bizari という語彙も標準スワヒリ語では用いられず、manjano という語彙が一般的である[13)]。「ターメリックは色と香りだけではない。胆汁の分泌を促進し、脂肪の消化吸収を促進する働きもするから、油っこいカレーにはぴったりの香辛料」(吉田、前掲書:76)なので、スワヒリ地方ではシチューによく用いられるのが納得できる。また、「細菌やカビの生育を押さえる抗生物質様の働きをする成分も含んでいる」(吉田、前掲書:76-77)とのことで、このことを知っているからかどうかはわからないが、ラフィアヤシの繊維で日本の「ござ」にあたる敷物を作る際、村の女性たちは黄色の染料としてターメリックを用いている。同じbizariという語が含まれているが、bizari nzimaと言えば「クミン」のことを指す。クミンはピラウには欠かせないスパイスである。

ハッサン氏があまり辛いものを好まないとのことで、滅多に使われることはなかったが、pilipili hoho「トウガラシ」もシチューに入れられた。生のままでも乾燥させても使えるが、生のものが「具」のようにシチュ

ーに入っている場合に気付かずに口に入れると、噛んだ後に強烈な辛さが襲ってくるので気を付けねばならない。トウガラシにはたくさん種類があるようだが、地域によって呼称が違っていることがあり、筆者はまだその整理ができていない。少なくとも、チャアニではpilipili hohoは最も辛い類のトウガラシを指しているようである。

ハーブティーが日本でもよく飲まれるようになってきたが、mchaichai「レモングラス」はその名の通り、紅茶葉がない時はそれだけを煮出して砂糖を入れ、「チャイ」の代わりに飲むことがある。ただ、筆者の滞在中には一度もそういうことはなかった。「ストレートティー」には、表8-1と表8-3にあるように、レモングラスの他、ショウガ、hiriki「カルダモン」、mdalasini「シナモン」が入れられることがあった。それぞれに独特の香りがあり、楽しんで飲むことができた。

料理に使われることはなかったが、ザンジバルと言えば忘れてはならないのがkarafuu「クローブ」である。チャアニでも「そこら辺」にクローブの木が立っていて、枝を薪に使うこともある。クローブの実は香辛料として料理に使われるだけではなく、歯痛止めやキツケ薬としても使われていたし、実から採るオイルは、マッサージに使うと非常に温熱効果があって良いのだという説明を受けた。実際、ザンジバルタウンの土産物屋ではマッサージオイルとしてクローブオイルが売られている。

また、チャアニでは pera「グァバ」の木がたくさん生えていて、子供たちは水分補給のため(だろうと思われる)によく実を食べていたが、ビタミンCをミカンの3倍以上含んでいる(吉田、前掲書:179)というから、ビタミン補給にもなっているのではないだろうか。

5. おわりに

今回のデータは、筆者のチャアニ村滞在の中では一番長かった調査期のものだが、この2年前、つまり1996年の調査期にはイスラームの断食月が重なっていたため、日没後の食事であるfutariと夜明け前の食事であるdakuを食す機会があった。futariに供される献立というのは、キャッサバのココナツミルク煮込みや、砂糖味麺、Boga la nazi「かぼちゃのココナツミルク煮込み」、Uji wa mtama「もろこしがゆ」、蒸しイリコなど、おそらくは胃腸に負担がかからないと思われる食べ物がほとんどで、しかも、砂糖で味付けされたものが多かった。それに対して、dakuに供される献立は、チャパティ、ココナツライス、オイル

入りシチュー、さらにはミルク入りチャイなどの、とても「重たい」食べ物が並び、真夜中に起こされて一緒に食べるよう促されたものの、筆者は二日目からは遠慮したほどである。この調査期には、ザンジバルタウンやペンバ島の北部中心地であるウェテでも民家に滞在し、断食月の食事をいただくことが何度もあったが、チャアニでの献立の方が質素であったし、品数が少なかったという印象がある。この期間の献立及び食材のデータがないため、きちんとした比較にはならないが、都市部と村落部では断食月の食事にも相違があるのかも知れない。

次回、このような長期滞在の調査の機会に恵まれた際には、今回のデータとどれくらい内容が変化しているのか、あるいはしていないのかを把握するとともに、食材の入手先や価格、何人分の食事に対してどれくらいの分量を用いているかなど、もう少し詳細を明らかにしてみたいと思う。また、食事のマナーなどの文化的側面や、乳幼児に与える献立に特徴が見られるかどうか、子供たちの偏食傾向の有無などについても、できる限り参与観察を行なって、さらにスワヒリ地方の「食」に関するデータを収集したいと考えている。

最後になったが、水道も電気もガスもないところで食事の世話をするのは本当に大変だということを強調しておきたい。朝早くからの朝食の準備、朝食が終わって後片付けをしたかと思えば昼食の準備、昼食の後片付けの後はまたすぐに夕食の準備と、一日中女性たちは台所の辺りで立ち働いていなければならない。本稿を書きながらその光景を思い出し、改めて、作り手の女性たちと、おいしくいただいた全ての食事に感謝する次第である。

【注】

1) 本調査は、文部省(当時)科学研究費補助金(国際学術研究)による調査「東アフリカにおける地域共通語に基づく文化圏生成とエスニシティの構造[代表:宮本正興]」の第3年次調査の一環である。ザンジバル島北部県北部A郡において、標準スワヒリ語の「方言」に対する影響力、あるいは「方言」同士の接触状況、「方言」話者の実際の言語行動や言語態度を明らかにするために、スワヒリ語「方言」話者の使用する語彙の相違、通婚圏および言語態度に関する調査を行なった。

2) チャアニ(Chaani)村は、ザンジバル島北部県北部A郡に位置し、ザンジバル島の中心地であるザ

ンジバルタウンからは北北東に直線距離にして35km程のところにある。人口は、1998年のザンジバル革命政府の世帯調査によれば3,317人(うち男性1,647人、女性1,670人)で、地区数は41である。筆者が滞在したのはムタクジャ(Mtakuja)地区である。

3) 石毛(1982:146)には、次のように書かれている。「原始的な生活を送ってきた未開民族なら話は別として、古くから国家を形成し、成熟した文化をきずきあげてきた民族のなかで、近代の世界文明に接触したことを機として、日本人ほど食生活にあたらしい要素をとりこんで、変えてしまった民族はないかもしれない。」

4) ハッサン氏の家族(妻のムノノ氏と3人の子供たち)、ファトゥマ氏の家族(夫であるハッサン氏の弟と2人の子供たち)、及び、ムワジュマ氏とその夫(ハッサン氏の父親)は、それぞれ別々の家に居住しているが、家間の距離はせいぜい 10 メートル余であり、本文中でも触れた通り、ムノノ氏とファトゥマ氏は義理の両親の毎日の食事の世話をしていたことから、「一家族」とみなした。

5) 石毛(1995)によれば、主食という観念は世界に共通するものではなく、「たとえば、ヨーロッパの言語には主食にあたることばはなさそうだ。…中略…パンは、スープ、肉料理、野菜料理などの皿とともに、食事を構成する食品のひとつとして位置するものである。…中略…それにたいして東アジア、東南アジアにおいては、食事というものは主食と副食の二種類のカテゴリーの食品から構成されるものである、という観念が発達している。…中略…太平洋諸島の民族や東アフリカのいくつかの民族のあいだで、食べ物を主食と副食に分類することがみられる」(1995:5-6)とある。実際、スワヒリ語でchakula kikuuは「主食」と訳して差し支えなさそうであり、「これらの民族で、料理を主食と副食のふたつのカテゴリーに分類するさいに、普通主食にあたるものは、腹をふくらませることを第一の目的とした穀物やイモ類などの炭水化物に富んだ食品で、味つけをしないで料理することが共通点としてみられる」(前掲書:6)という記述に当てはまることから、本稿でも「主食と副食」という分類を用いている。

6) chai ya rangiを直訳すると「色の茶」ということであり、つまり、紅茶の色そのものをした茶を意味している。他にchai kavu(直訳は「乾いた茶」)とも表現される。

7) ピラウについては、石毛(1995:180)に次のような興味深い記述がある。「南インドではむしろプレー

ンライスが主流であるのにたいして、西アジアとの関係がつよかった北インドではプラオ pulao とかビリアーニといわれる米料理が優勢になる。プラオというのは、米と野菜、豆、肉などを油脂で炒め、香辛料や塩で味つけをして炊いたもので、「一碗の飯」を意味するサンスクリット語のプラーカ pulāka に由来する。ペルシャでもプラオとよばれるが、トルコ語ではピラウ pilau という。トルコのピラウは米その他の雑穀をバターで炒めてから炊いた料理のことで、肉や野菜などの具の入らないものもある。これがヨーロッパに伝わってピラフとなった。」スワヒリ地方ではビリアーニも作られ、ザンジバルタウンの食堂に行けばピラウとビリアーニが食べられるが、ムワジュマ氏によれば、彼女本人は誰からもビリアーニの調理法を教わらなかったとのことであり、チャアニ村で筆者が参加した結婚式で作られたのはピラウだけだった。これらの米料理がインド経由で伝えられたのか、それともアラブやペルシャ地方から伝えられたのかは、残念ながら今回の調査ではわからなかった。

8) この憑依儀礼では、儀礼を司る mganga(伝統医、呪術医などと訳される)の一人としてムワジュマ氏の夫が中心的な役割を果たし、その報酬としてヤギ肉をもらってきた。なお、ザンジバル島では90%以上の住民がムスリムであり、チャアニ村の住民も筆者が知る限り全員ムスリムであったが、祖霊信仰や shetani(悪魔、精霊)信仰がいまなお息づいていることが、このことからも明らかである。

9) ビターリーフと訳したが、HEINE & LEGÉRE(1995:118)には Emilia javanica という学名が記載されている。また、「葉は野菜として食される。ウシやヤギの牧草ともなる。また、根を胃腸薬、葉から抽出した苦い汁をマラリアの薬として用いる。」と記述されている。筆者は、葉がどれだけ苦いものか生で食べて確かめてみるようにと勧められ、一口かじってみたが、これまで飲んだどんな苦い薬よりも苦かった。その時確かに、その苦さが腹痛に効くのだと教えられた。

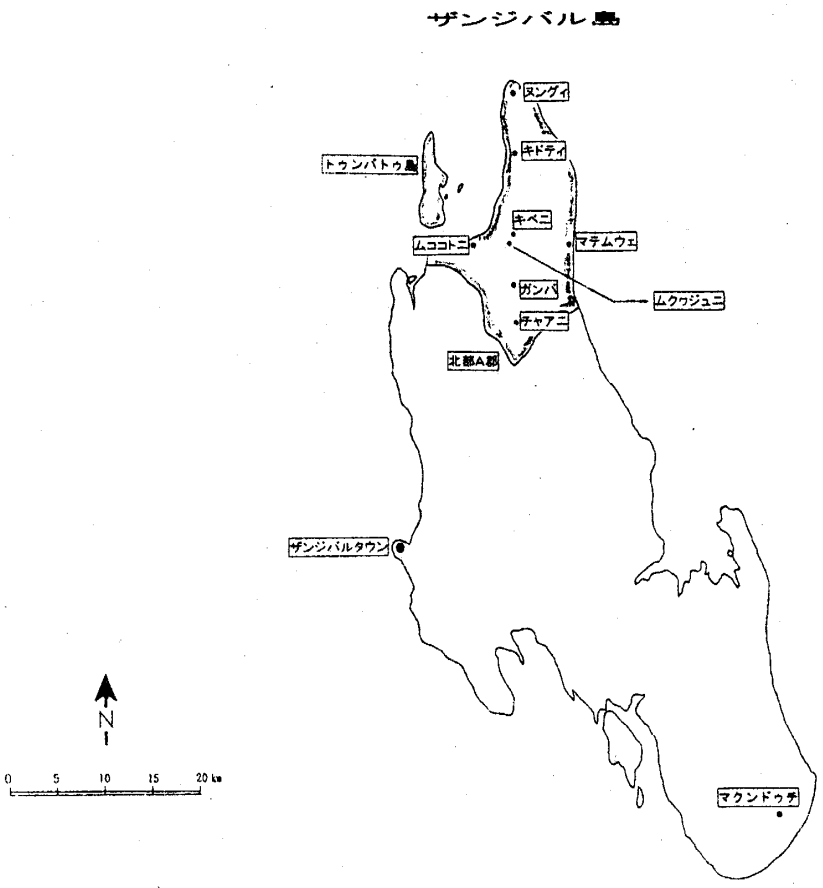
10) 苦トマトと訳したが、形状は小さなナスといったところである。大陸側では、nyanya とは「トマト」を指す単語であるが、ザンジバル島およびペンバ島ではトマトは t'ungule と呼ばれており、nyanya と言えばそのままかじると非常に苦い野菜のことを指す。

11) ch'onga の「'」は、ch が帯気音であることを示している。同様に、トマトを表わす t'ungule の t、香辛料の節で触れる未熟マンゴーを表わす k'oga の k も帯気音である。

12) HEINE & LEGÉRE(1995:104)には、Saba florida という学名と、Rubber vine という英語名が記されているが、今回は日本語訳を保留した。

13) ターメリックは黄色いことから、この語彙が「黄色」という意味でも用いられる。

【参考地図】



【参考文献】

HEINE, Bernd & LEGÉRE, Karsten. 1995. *Swahili Plants: An Ethnobotanical Survey.* Rüdiger Köppe Verlag, Köln.

石毛直道. 1982.『食事の文明論』 中央公論社.

—. 1995.『食の文化地理　舌のフィールドワーク』 朝日新聞社.

川本恵津子. 1994.『ザンジバルの一家庭における食物』 大阪外国語大学地域文化学科スワヒリ語・アフリカ地域文化研究室.

吉田よし子. 1988.『香辛料の民族学』 中央公論社.