

## シマとマラウイ

吉村龍典\*

「週7日シマにするから」これからマラウイ共和国で一緒に過ごす留学生から言われた言葉だ。私は2022年11月から3ヵ月間、同じ大学に留学中のマラウイ人学生2人と共同生活をしながらフィールドワークをする機会を得た。初めてのアフリカ生活、その初日のことだった。ルームメイトになる彼らは、顔を合わせた時に「これからの食事は一緒にする？それとも別々にする？」と優しくも聞いてくれた。せっかくの機会なので、一緒にすると答えると冒頭の言葉が返ってきた。食べたことのないようなものを毎日食べるのはさすがにキツイ。日本に生まれ育った身としては米が恋しくなってくると思ったので、なんとか交渉して週2日は米にしてもらった。

## シマとは

シマ (*nshima*) とはメイズ (maize, トウモロコシ) の粉をお湯にといて、加熱しながらペースト状に練り上げた練り粥である (写真1)。スワヒリ語ではウガリと呼ばれ、主に南東アフリカの地域で広く食されている [志和地 2009]。

シマと一緒に食べるのは牛肉、鶏肉、山羊肉、魚、トマトのスープ、豆の煮物、青菜の

炒め物などだ。マラウイの人にとっては、食事におけるシマの位置づけにもこだわりがある。ルームメイトに「副菜は何にする？」と聞かれた時、サラダかフルーツと答えると「え？副菜といえば肉か魚だよ」と言われる。それって主菜じゃないの？と言うと「主菜はシマだ」と返ってくる。その答えから、マラウイの人にとってのシマという食べ物の重要度がうかがえた。

シマはマラウイ料理のレストランには必ずといっていいほどあるメニューで、米やフライドポテトが無くてシマがないローカルレストランはあまりない。マラウイの農家の家庭に招かれて昼食などに行くと、ほぼシマ



写真1 訪問した家庭でいただいた昼食  
保温器具に入れられたシマと肉から取り分けて食べる。

\* 京都大学大学院アジア・アフリカ地域研究研究科

が出てくる。そこでは例外なくお代わりがしたくなるほど美味しかった。不思議なもので、しばらくすると、米が2日続く日にはシマが恋しくなっていた。

### シマの調理法と食べ方

シマの調理法は簡単なようで難しく、手間がかかる。沸騰した鍋にメイズ粉を加え、加熱しながら細長い木べらでかき混ぜる。適度な粘度になるまで粉を追加しながら調整するが、粉の入れ方や量の違いで、ダメになったり、弾力が出なかったりする。粉や水の量は目分量で、固さは調理する人の感覚次第だ。その後はウォーマーと呼ばれる保温器に入れ、各自が自由に取りれるようにする。食べ方にも流儀があり、必ず手で食べる。スプーンやフォークなどは使わない。手の親指、人差し指、中指を使って、一口で食べられるサイズにちぎり、手のひらの上で数回、転がしたり、軽く握ったりして団子状にしてから、口に入れる。皿に残った肉や魚の汁を染み込ませて食べることも多い。

私はルームメイトに毎日のように、手取り足取り調理法を教わり、なんとかシマを作れるようになった。ようやく普通に食べてもらえるぐらいにはなったものの、いまだに合格点は出していない。保水具合や柔らかさ、粘度や食感などいくつかのポイントがあり、それら全てを揃えるのはなかなか難しい。最初にシマを作った時は彼らに「これはちょっと食べられない」と言われた。捨てるのも忍びなく、飼い犬に与えたところ、おいしそうに食べていたことは印象に残っている。

### メイズの栽培時期

シマの原材料はメイズで、その粒を精米機のようなミル機ですり潰して粉にし、メイズ粉として市場で売られる。メイズが栽培されるのは通常、マラウイの雨季の始まりである12月から雨季が終わる翌年5～6月くらいまでである(写真2)。しかし、場所や種類によってはこの限りではなく、雨が溜まりやすい場所では9月くらいから播種を始めるようだ。実際、私が住んでいた近くの山間部では12月頃にはメイズの実が成っていて、野生のサルがそれを目当てに人間の目を盗んで食べに来ていた。また、通常種ではメイズの実が成熟するまでに半年かかるが、3ヵ月で成熟する促成種もある。この促成種の実は柔らかいのでメイズ粉ではなくて焼きトウモロコシのように火で炙って食べる人が多いようだ。私も雨季が始まる前に路上で売っているものを食べたことがある。野外で炭火を使って調理をしたそのメイズは、日本の夜店のトウモロコシのように香ばしく、一粒ごとの味が濃く、噛み応えがあったのを覚えている。



写真2 雨季のメイズ畑

## シマと共に

マラウイの直射日光は暑くてキツイ。帽子とサングラスと長袖を着て防御していても、1時間も日なたにいとクラツとしてくる。そんな中でもルームメイトの友人である農家の人たちは重い堆肥を涼しげな顔で運んできて、何事もなかったかのように颯爽と動いている。彼らはよく働き、たまにはゲキも飛ばす。一緒に畑を耕していると、「キミ、腰が入っていない」「そんなのだったらマラウイで生きていけないよ」と言われ、体育会系の部活の先輩のようだった。日中にその日の農作業が終わらず、日没後に暗闇の中で種撒きをした時もあった。そうして汗をかいて体を動かした後は、猛烈にお腹が空いてくる。家に帰るとシマが待っていて、マラウイ生活も1ヵ月を過ぎる頃にはそれが毎日の楽しみになっていた。豪雨の日、肌寒い日、何もない日にも、いつもシマの主張しすぎない味と食べ飽きない奥深さが疲れた体に安心感を与えてくれた。

## シマの製造器に関する疑問

ひとつ不思議に思うことがある。それはどうしてシマの自動製造器が作られないかだ。日本の主食である米は炊飯器のボタンを押すだけなのに対し、シマを作るにはそれなりの時間と手間がかかる。炊飯器のようにボタンひとつ押せば、自動で出来上がる調理器具が開発されると便利だと思う。アフリカで広く食べられているウガリやシマなら、採算が合いそうだが、実際には作られていない。その答えのひとつとして考えられるのは火加減と

スローライフの大切さだ。ふっくらとおいしいシマを作るためには、じっくりとした炭火で30分以上かけることが必要で、「この味は炭火でしか出せない」という。その時間が惜しくないのかとルームメイトに聞くと、「この（シマを作る）時間は雑事を忘れる必要な時間だ」と言う。日々の家事のための時間を少しでも節約できる商品があれば飛びついてしまう自分だが、時間をかける調理の時間も本来、人が生きるのに必要な時間かもしれない。そんなことをアフリカで考えさせられた。

## 私の研究とメイズ

私の研究の目的は、し尿の肥料価値を高める伝達方法の検討である。エコロジカルサニテーショントイレ（以下エコサントイレ；写真3）は別々に回収される尿と大便を農業利用するが、し尿の農業利用に心理的抵抗感を感じる人は少なくない。し尿の農業利用のためには、し尿由来の肥料の価値を農家にいかに伝えるかが重要な要素のひとつだと考えている。そのため、現在は現地での圃場でのし尿の肥料価値を実証するための圃場実験を行なっている。試験作物には現地の人にとって馴染みのあるシマの原材料であるメイズを選んだ。マラウイの人にとって一番身近で生活と結びついている作物だからである。世界情勢の影響で高騰している化学肥料を補填できれば、費用の節約と収量の増加で生計の向上にも役立つことができる。



写真 3 村の畑にあるエコサントイレ



写真 4 村の家庭の調理場

### 生活の変化とエコサントイレ

最近ではマラウイでも近代化が進み、家庭の調理方法が焚火調理から電気コンロ加熱になったり、井戸が水道になったり、藁ぶき屋根がトタン屋根になってきているようだ。エコサントイレでは排便後に便の無害化のため

に灰をかけるが、その灰は家庭の台所で燃料として使う木の枝や炭などに由来する（写真 4）。しかし、電気コンロの普及により、炭や薪を使わなくなった家庭も増えてきている。頻繁に起こる停電時には電気コンロが使えないため、炭の需要は残るものの、これらの変化がエコサントイレの普及を阻む原因のひとつとなっている。

### 引用文献

志和地弘信. 2009. 「アフリカの食文化と農業」  
『ARDEC』40: 8-12.

---

## インド・ハンセン病コロニーにおいて踊ること

八木 咲 良\*

一体何時間踊り続けたのだろう。炎天下に色とりどりの粉を纏いながら、人々が踏み鳴

らした地面からは色の混じった土埃が舞っている。踊り狂うとは正にこのことだ。

---

\* 京都大学大学院アジア・アフリカ地域研究研究科