

続
世界珍食紀行



第20回 ケニア——臓物を味わう

岸 真由美

2020年1月

(1,734字)

*写真は文末に掲載しています

筆者の故郷は奥羽山脈の麓に近い山形の農村だ。実家は農家である。小さいころ、実家では卵をとるために鶏を、乳を搾るためにヤギを、食肉用にウサギを飼育していた。歳を取って卵をうまく産めなくなった親鶏は絞めて食用にした。料理方法はいたってシンプルで、頭と足以外の部位を適当にぶつ切りにして、醤油で煮込むだけである。肉の部分だけでなく、臓物も余すところなく調理する。筆者はひも、きんかん、レバーが好きだった。ももや背の骨の髄も美味しかった。さすがにヤギは法律で禁止されているため自宅だと殺することはなかったが、ウサギは鶏と同じように調理して、特に冬に食卓にのぼった。ウサギの臓物を食べた記憶はあまりないが、頭蓋をうまく外して食べる脳みそが格別な味だったのを覚えている。こうした経験が影響したのだろう。筆者は今も肉より臓物が好きである。

2012年に1年ほどケニアの首都ナイロビに滞在した。この時よく食べた肉料理にニヤマ・チョマとニヤマ・カアンガがある。ニヤマは「肉」、チョマは「焼く」の意味で、ニヤマ・チョマは焼肉のことだ。カアンガは「炒める」の意味で、ニヤマ・カアンガは「肉炒め」だが、日本人の感覚で言うと炒めものより炒め煮に近いかもしれない。調理する肉はヤギや牛、鶏などである。食堂では、ニヤマ・チョマなら好きな部位をキロ単位で選んで注文する。そうするとお店の人が炭火で焼いて、一口サイズに切り分けて出してくれる。これをシンプルに塩と、好みでピリピリ（輪切りの唐辛子）をつけていただく。日本なら焼肉で主食のご飯をほおぼるが、ケニアではトウモロコシの粉をお湯で練ってつくるウガリと一緒に食べる人が多い（ウガリについては本連載第14回、[粒良麻知子「タンザニア——ウガリを味わう」](#)を参照）。ニヤマ・カアンガは肉をトマト、玉ねぎ、

ニンニクなどと一緒に炒めたものだ。ナイロビの食堂では、カアングは主食・付け合わせの野菜と一緒にワンプレートで出てくることが多い。

さて、日本にホルモン焼きやモツ煮込みがあるように、ニヤマ・チョマとニヤマ・カアングにも正肉でなく臓物バージョンがある。冒頭で述べたような幼少期の経験から正肉より臓物が好きな筆者は、ケニアの臓物料理にも一度で胃袋を掴まれてしまった。よく食べられている臓物は胃袋・腸（マトウンボ。胃をマトウンボ、腸をマラと呼び分けることもあるようだ）、レバー（マイニ）である。鶏なら砂肝（フィリギシ）もある。筆者のお勧めはマトウンボである。よくナイロビの街中の食堂で見かけたのは、牛のマトウンボ（日本で「センマイ」と呼ばれる牛の第三胃）のカアングである。トマトをベースとした味付けなので、イタリア料理のトリッパにイメージが近い。よく煮込まれたマトウンボのカアングは、柔らかく滋味豊かである。ヤギのマトウンボもあるが、筆者はカアングではなくチョマで食べた。ヤギ肉はにおいがキツイと思われるかもしれないが、ケニアで食べるヤギは全く臭みがない。正肉もだが、臓物もほんとうに美味しい。炭火で焼いたヤギのマトウンボは、歯応えはあるがすんなり噛み切れ、味付けは塩だけにもかかわらず噛めば噛むほど味わい深い。

ちなみに臓物は正肉よりリーズナブルなのでお財布にも優しい。牛マトウンボなら1キロあたり250~350ケニア・シリングほどで、ナイロビのシティマーケットのほか、大きなスーパーで売られている。街の食堂でもマトウンボのカアングは250~300シリングほどで食べられる。1ケニア・シリングはおおよそ1円。円換算ならワンコインでお釣りが来る。ケニアを訪れる機会があれば是非試してみてほしい。■

写真の出典

- すべてナイロビにて筆者撮影

著者プロフィール

岸真由美（きしまゆみ） アジア経済研究所図書館ライブラリアン。サブサハラ・アフリカに関する蔵書構築を担当。



写真1 ヤギ肉のニヤマ・チョマ。店員が焼いた肉の塊を切り分けてくれる。右端の白い塊はウガリ。



写真2 炭火で焼いたヤギのマトゥンボ（左上）とチップス（右下）。



写真3 スーパーで売られている牛のレバー（手前左）と胃袋（手前右）