

続  
世界珍食紀行



第14回 タンザニア——ウガリを味わう

粒良麻知子

2019年7月

(2,016字)

\*写真は文末に掲載しています

タンザニアでは、食事を終えた人が水道で手にこびりついたウガリを爪でこすり落として  
いるのを見ることがある。それを見た外国人は「スプーンで食べればいいのに」と思うかも  
しれない。しかし、日本人が白いご飯を箸で食べるのと同じように、ウガリは手で食べて味  
わうものである。

基本的なウガリはメイズ（白いトウモロコシ）の粉を熱湯に入れて練って固めたもの  
で、国によって呼び名は違うが、タンザニアをはじめ東南部アフリカで食べられている  
伝統的な主食である。タンザニア人はウガリを肉（牛肉、鶏肉、山羊肉など）や魚を焼い  
たり揚げたりしたものやトマトのスープで煮込んだもの、豆の煮物、青菜の炒め物、サ  
ラダなどと一緒に食べる。

製粉したメイズを使った白いウガリにはあまり味がないが、独特の粉の風味がある。タン  
ザニア人は乳児の頃から、ウガリと同じ粉で作ったウジという粥を飲んでおり、その味に慣  
れているが、日本人には馴染みのない味である。筆者は初めてウガリを食べた時には珍しさ  
から「これなら食べられる」と思ったが、その後、自分から進んで食べることは少なかった。  
タンザニアでは日本のような米（ただしタンザニア人が作るご飯には少量の塩と油が入る）  
も一般的に食べられていたので、主に白いご飯を食べていた。しかし、博士課程の研究の現  
地調査で、タンザニア最大の都市であるダルエスサラームの一般家庭に1年間泊めていただ  
き、その家で作られるウガリを毎日のように食べていたら、いつのまにか、あたり前に食べ  
られるようになっていた。ウガリの味に慣れたからだか、食べ方を習得したからでもある。

ウガリを食べる前には必ず手を洗う。レストランや一般家庭では、店員か家政婦がぬるま  
湯を入れた水差しと洗面器を持ってきて、手を洗わせてくれる。ローカルな食堂の場合、近

くに水道があることが多いので、そこで手を洗う。

肝心のウガリの食べ方であるが、まずウガリの白い塊から、右手の親指、人差し指、中指で、一口で食べられる量をちぎって手のひらにおき、何度か転がし握りながら、団子を作る。最初はウガリが手につき、粘土をこねているような感覚になるが、思い切って握る。筆者の経験では、ここでしっかりウガリをこねると粉っぽさがなくなり、なめらかな餅のような質感になる（ただし餅のようにのはびない）。そして、ウガリの団子の真ん中に浅い溝を作り、指先に移動させ、それをスプーンのようにしておかずをすくって食べる。つまり、ウガリは食べる人の右手の中で完成し、スプーンの役割を担うのである。ウガリと汁物の主菜は手にくっつき、爪と指の間にも入るが気にしない。むしろ、くり返し食べているうちに、手にウガリがついてこそ食べているという実感がわくようになってくる（[ウガリの食べ方／How to Eat Ugali](#) [動画：YouTube]）。

筆者が調査中に泊めていただいた家には、当時、子育てを終えた夫婦と家事を手伝う姪と甥が住んでおり、昼食にウガリを食べ、夕食に白いご飯を食べていた。毎日ウガリを作ってくれたのはママ（スワヒリ語で母親の意味）の姪たち。ウガリは、メイズの粉と熱湯があればできるが、こねる作業にかなりの腕力を必要とする。暑いダルエスサラームで姪たちが汗をかきながら作ってくれたウガリは、丸い保温器にびたりとおさまり、主菜、副菜とともにテーブルに並べられる。家族が順番にナイフで食べる量のウガリを切り取り、自分の皿に盛っていく。全員が取り終わったあと、大抵ママに「もっと食べなさい」と言われ、筆者の皿にウガリとおかずが追加される。あの頃、毎日ウガリをにぎりながら家族と交わした会話は他愛ない内容が多かったけれど、おかげでウガリをあたり前に食べられるようになった。それ以上に、タンザニア人の日常生活を味わい、理解することができたのは現地調査の一番の収穫だったと思う。■

## 写真の出典

- Chen Hualin “Ugali with beef and sauce,” via Wikimedia Commons (GNU Free Documentation License, Version 1.2)

## 著者プロフィール

粒良麻知子（つぶらまちこ）。アジア経済研究所地域研究センター研究員。Ph.D. (Development Studies)。専門はタンザニア政治、比較政治学、開発学。最近の著作に、[“Presidential Candidate Selection and Factionalism in Five Dominant Parties in Sub-Saharan Africa.” IDE Discussion Paper No. 745](#) (2019年)、[「タンザニアの優位政党の大統領候補選考と派閥政治」](#)、『アフリカレポート』55：79-91 (2017年) など。



写真右下の白い塊がウガリ。