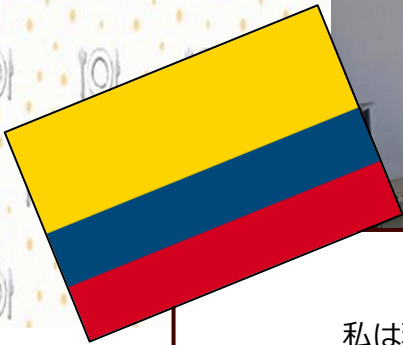


海外ボランティアレポート

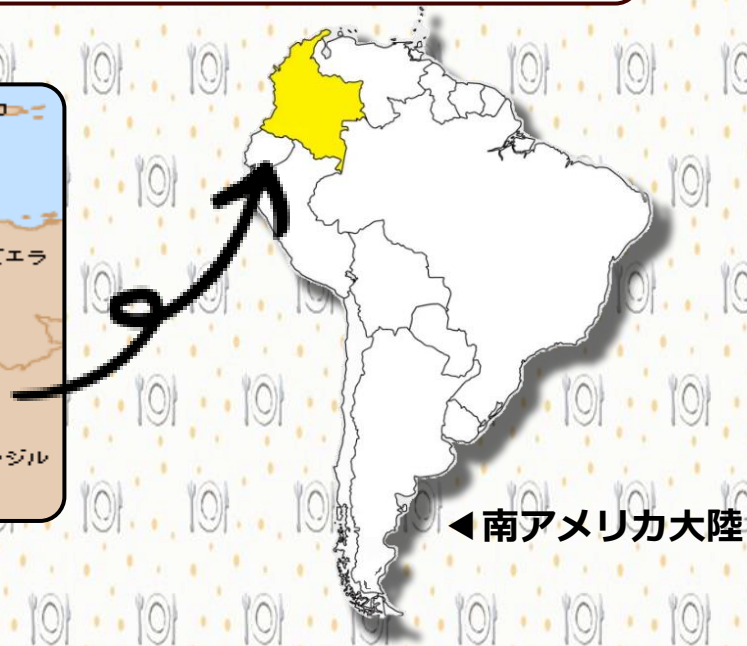


氏名：山田進一郎
出身：福井県あわら市
派遣国：コロンビア
職種：数学教育
◀活動風景です。
写真右奥で、白い服を着て
います！

みなさん、こんにちは。

私は現在、コロンビアで海外協力隊として活動している
山田進一郎と申します。

コロンビアは日本から遠く、日本人にはあまり知られていないと思うので
食べ物などについて紹介してみたいと思います。



◀南アメリカ大陸

▲コロンビア

コロンビアは赤道直下にあります。首都やマニサレスを含め
多くの町が海拔の高い位置にあって、暑くないです。
また、海岸地方やアマゾン地域は低地にあって暑い。
四季がないかわりに、場所によって気候が異なります。

そのため、非常に多くの種類の果物が栽培され、ほとんどいつも買うことができます。

食事に付ける生ジュースは新鮮な果物を使っていて
日本人には本当にぜいたくに思えます。

最近では日本のコンビニなどでコロンビアのコーヒーがよく売られています。
コロンビアのコーヒー生産量は**世界第3位**で、品質もいいです。
生産量世界1位のブラジル、2位のベトナムなどと違って
コーヒー豆はアラビカ種です。



こちらでは毎日コーヒーを飲んで休憩します。
私の任地の**マニサレス市**はコロンビアの中でも
コーヒー生産の中心地で
市外の多くの山腹でコーヒーを栽培している
風景を見ることができます。
バナナとよく一緒に栽培されます。

◀コーヒーメーカー

職場では、いつでもただでコーヒーを
飲むことができます。



カフェテリアでコーヒーやカフェオレを頼むと
薄いプラスチックの入れ物で出てきます。
気を付けないと熱くて持てません。
カフェオレは、マニサレスでは**ピンタディート**と呼びます。
地域によって名前が異なりますが
カフェコンレッチェ（coffee with milk のこと）でも
だいたい通じます。

▲カフェオレ（ピンタディート）





▲人気料理「バンデハパイサ」

食事は肉が中心で、米、サラダ、おかずなどが一皿で供され、スープ、生ジュースを付けるのが普通です。
味付けは淡泊で日本人に合う味です。写真は**バンデハパイサ**という人気料理です。
量が多く、力仕事をする人に向いていると言われたりもします。
焼いた肉、米の上に目玉焼き、フリホール（ビーンズの煮込み）、アボカド、プラタノ（軽く揚げたバナナ）、チチャロン（左にある、ベーコンにする脂身の部分をカリカリに揚げたもの。）アレパ（白くて丸いもの。トウモロコシの粉から作る。朝ご飯にも食べる定番。）

南アメリカにも、アフリカから奴隷として多くの人が連れてこられた歴史がありバナナやその葉を使う料理などはたいていがアフリカの料理です。
文化の面でもアフリカとの共通性が強いです。



右：chocolate（ココア）
中央：パン
左：tamal（タマル）バナナの皮で包んで蒸して作る朝食として食べられています。

