

Brief uit Namibië

～ナミビアからのお手紙～

ナミビア通信 第3号

2025年10月

JICA 海外協力隊 2024-2 次隊

環境教育 星野みなみ

みなさんこんにちは！JICA 海外協力隊の星野です。日本は秋になり肌寒くなってきた頃でしょうか。ナミビアは冬が終わり、朝は15℃前後と涼しいですが、日中は約35℃とかなり夏になりました☀️
今回はナミビアのBBQとナミビアで作る日本食について紹介したいと思います🍖

ナミビア版 BBQ「Braai」

私の家は大家さんの家の敷地内にあるので、大家さん家族と夕食をともにすることがよくあります。その中でも、ナミビアのバーベキュー「Braai」をよくやります🍖



両面しっかり焼きます



肉やソーセージを網に挟みます



パーティーの日に焼いていたヤギ

私の任地オウチョは時々日中10時間以上の停電があるのですが、ナミビアのほとんどの家庭のコンロが電気コンロを使用しており、停電の日はコンロが使えなくなるので、私の家では必ずBraaiになります🍖 停電の日は電波もなくなるのでストレスもありますが、Braai ができる楽しみもあります😊 炭で焼くお肉はやっぱり美味しいです😊

ナミビアでは牛肉が安く、豚肉が高いです。そのため、Braai も牛肉がほとんどです🐮 たまにヤギも焼きます🐐 そして、元ドイツ領の影響か、ソーセージがとても美味しいです😊 砂漠気候でとても乾燥しているので、野菜は高く、ナミビアの食卓に野菜が出てくることは少ないです。健康面が少し心配です😞



牛肉とソーセージとパップ

ナミビアで作る日本食

大家さん家族に夕食をご馳走になるお返しに、大家さん家族に日本食を振る舞うことがあります🇯🇵 ありがたいことに、ナミビアでは出汁以外の日本の調味料がほぼ揃います👏 が、高いです😓



近所のスーパーではキューピーマヨネーズ(500g約1120円)、キッコーマン醤油(1ℓ約1800円)、巻き寿司セット、焼き海苔、パン粉、日本米などが買えます。

首都にある台湾食材店では胡麻油や料理酒、みりん、しいたけ、日本の味噌、うどんや蕎麦まで売っています。

日本から箸をたくさん持ってきているので、みんな箸で食べることに挑戦していました🔪
味噌カツ、肉じゃが、味噌汁を作り、味噌カツと肉じゃがは好評でしたが、味噌汁はナミビア人のお口に合わなかったようです(笑)
次はうどんを振る舞ってみようかな！



家族みんなで囲む食卓



箸に苦戦中



味噌カツ



9人分の肉じゃがと味噌汁とごはん

最後まで読んでいただきありがとうございます。
次回は私の活動について紹介したいと思います😊