世界にはばたけ リベリアリポート③

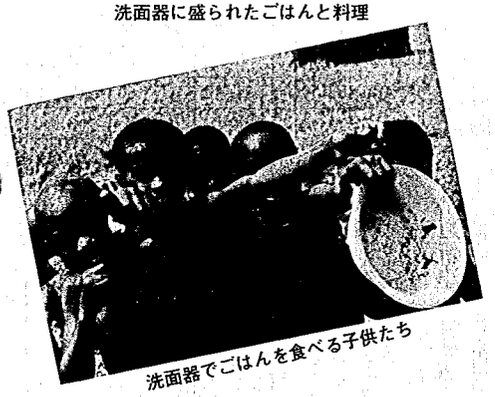
辛いリベリア料理

長谷川　裕二さん（朝日）

このシリーズでは、青年海外協力隊員として、2年間リベリア（西アフリカ）で生活体験された長谷川さんのリポートを紹介しています。

リベリアは、日本の気候と全く違う国です。今回のリポートは、赤道近くの暑い国で、長谷川さんがいちはやい適応をみせたリベリア料理のお話しです。

洗面器に盛られたごはんと料理



洗面器でごはんを食べる子供たち

料理に欠かせないパームオイル

リベリアの食生活についてお話しします。

リベリア料理の特徴は、辛いことと油っこいことで、料理のほとんどすべてに、パームオイルという油やしの実から取ったオレンジ色の油が使われています。この油は、油やしの実をつぶし、それに水を加えて煮立て、分離して上にたまってくるもの（油）を集めるという手順で得られます。料理の方は、この油でまず肉や魚（もしあればですが）を煮ます。次にサイマイモやキャッサバイモの葉、オクラ、玉ネギなどを入れ、それに大量のトウガラシを入れてさらにぐつぐつ煮るのです。そして最後に塩などで味付けして出来上がりという簡単なものです。当然私もこの料理を食することとなったのですが、最初のうち、何とも言えない風味と辛さで食べられませんでした。しかし、慣れとは恐ろしいものです。しばらくすると自分から進んで作って食べるようになっていたのですから。

三食とるのは裕福な家庭だけ

この地の主食は米ですが、リベリアではこれを自給することができません。かなりの量を輸入あるいは海外からの援助米で賄っているのが現状です。タイや台湾、アメリカなどが主な援助国です。リベリアで普通手に入る米は、炊いてもボロボロで臭いも強く、仮にでもおいしいと言えるものではありません。台湾からの援助米がやってきたとき、それが日本の米に似ていたので、私などはずいぶん感激して食べたものでした。しかし、リベリア人にはこの外米は、現地食にあわないという理由で不評でした。

リベリアの人たちは、こういった食事を日に一、二回とります。三食とるのは相当裕福な家庭でのことです。余裕のないときは、ごはんに塩とパームオイルをかけて食べるという具合で、家族が大人数の場合はもっとたいへんです。人数分の皿さえないことも多く、大きな洗面器にドカッと飯を盛り、みんなで車座になって仲良く、またあるときは大げんかをしながら食事をしています。いつでも腹を減らしているので、ごはんを食べるときは本当に楽しそうです。その笑顔がとても心に残りました。

緑の羽根募金にご協力を＊

自然環境の大切さが注目されている中、緑化事業を進めるための「緑の羽根」募金運動が、今年も六月一日から二十日まで行われます。

なお、募金は町内会を通じても行われますので、ご理解、ご協力をお願いします。

お買物、ご用命は市内で

●あなたの安心を企画する●
有限会社 樋口保険企画
☎0250・22・6774 FAX0250・24・9110
〒956 新津市金沢町3丁目7番20号

健康はかけがえのない財産
カツウラ化粧品で美しく！クロスタニンで身体づくりを！
商品お買い上げのお客様に、商品券のプレゼントをいたします。　〈6月15日～7月1日〉
長崎屋1F デリカ家　代表 川崎レイ子　TEL（24）7936

これからもますますご活躍を。

体育協会で25名、12団体を表彰――＊

五月十九日、新津市体育協会の表彰式が視聴覚センターで行われました。今回表彰されたのは、平成元年度に優秀な成績を収められた二十五名、十二団体の人たちです。

なお、表彰された人たちは次のとおりです（敬称略）。

体育協会から表彰を受けられた皆さん

優秀競技者賞

松沢孝（白根高、柔道）…全国高校柔道選手権大会個人三位　高橋綾子、林康子（以上少林寺拳法協会、少林寺拳法）…全国少年武道練成大会少林寺拳法中学生女子組演武二位　斎藤静五、和久井五郎、松田英吉、木村甲平、塩田金吾（以上飯柳チーム、ゲートボール）…全国選抜ゲートボール大会シニアの部優勝

奨励賞

古谷富治（新津南高、柔道）…全国高校総体柔道個人七一㌔級八位　小林忍、井浦伸行、三村美和、青木秀伸、青木充、角田一昭、佐藤仁是、小林智也、明間芳規、長谷川公治、池田幸男、古川良、田村一富、吉沢和久、杵鞭真也、田村英明、飯塚利雄、阿部英司（以上新津クラブ、バスケットボール）…全日本クラブバスケットボール選手権大会北信越大会優勝　間順一、二野俊也、鬼山健、杵鞭正則、石津忠宏、斎藤健一、佐々木啓二、長谷川敏彦（以上空手道協会、空手道）…県空手道選手権大会一般団体戦組手の部三位　斎藤崇（新津南高、少林寺拳法）…全国高校少林寺拳法大会男子二段以上組演武八位　佐久間諭、小泉知也（以上新津南高、少林寺拳法）…全国高校少林寺拳法大会男子段外者組演武七位　八木智子、伊藤美由紀（以上新津南高、少林寺拳法）…全国少年武道練成大会少林寺拳法大会女子段外者組演武七位　塚野長次（ボウリング連盟、ボウリング）…国体北信越ブロック大会三位　田辺優子（五泉高、剣道）…県高校剣道大会団体二位　樋口博衛（銃剣道新津支部、銃剣道）…県銃剣道選手権大会団体戦優勝　長井みゆき（小合中、陸上）…北信越中学校総合競技大会陸上競技大会女子砲丸投優勝　内藤博之（陸上競技協会、陸上）…県陸上競技選手権大会男子走幅跳三位　伊藤貴子（陸上競技協会、陸上）…県陸上競技選手権大会女子一五〇〇㍍三位　吉田光宏、岡崎剛、矢島剛（以上柔道協会、柔道）…県スポーツ少年団総体柔道中学校男子団体二位　加藤鑑一、熊谷謙爾、二野宮隆（以上新津工高チーム、弓道）…県高校総体弓道大会男子団体優勝　清野竜一（新津工高、弓道）…県高校総体弓道大会男子個人三位　鈴木直子、阿部祐子、湯峯奈々子、鈴木真理子、細貝亜由美（以上新津高チーム、弓道）…県高校総体弓道大会女子団体二位　佐藤湖瑞、吉川かおる（以上新津高、軟式庭球）…県高校総体軟式庭球大会女子ダブルス三位・インターハイ出場　嘉代桃子（五中、陸上）…県中学校総合競技大会女子砲丸投五位　神田篤（二中、水泳）…県中学校総合競技大会水泳競技大会男子二〇〇㍍バタフライ五位　佐藤愛香（金津中、水泳）…県中学校総合競技大会水泳競技大会女子一〇〇㍍自由形五位　岡村寿秀（新潟工高、サッカー）…国体出場　塚野力（新潟江南高、体操）…国体出場　伊藤孝樹（北陸ガス、軟式野球）…国体出場　吉井真（北越高、バスケットボール）…全国高校総体出場　箱岩知幸（白根高、柔道）…全国高校総体出場

努力賞

湯田紫乃舞、笠井絵美、佐藤裕美子、稲垣貴子、本間裕美（以上市之瀬小Aチーム、バドミントン）…県小学生バドミントン大会女子の部優勝　湯田紫乃舞、笠井絵美（以上市之瀬小、バドミントン）…県小学生バドミントン大会女子シングルス優勝　加藤弥生、原愛美（以上市之瀬小、バドミントン）…県小学生バドミントン大会女子ダブルス三位　佐藤裕美子（市之瀬小、バドミントン）…県小学生バドミントン大会女子シングルス二位　稲垣貴子、本間裕美（以上市之瀬小、バドミントン）…県小学生バドミントン大会女子シングルス三位　上田敦雄、斎藤一矢（以上少林寺拳法協会、少林寺拳法）…県スポーツ少年団総体少林寺拳法小学生組演武見習い～七級の部（小学四年以下）二位

お買物、ご用命は市内で

本町4 チューリップ店会 お店紹介
ほうじ棒茶 100g 300円
文字（シール）カッテングマシンを導入いたしました。ご用命下さい。
当店はお茶店ではありません。
上記は伊東園様よりご注文の価格表示板です。
この様に1文字15ミリ角より450ミリ角の大文字（シール）までご希望の大きさでカッテングいたします。
カギと鍵のトータルステーション
キーパンク新津
新津市本町4丁目27の18 ☎（0250）22－6582