



# ぐっち協力隊がゆく!

地域おこし協力隊・田口佳子  
☎43-3306 (旧馬荷小学校)

皆さん、こんにちは。梅雨になり、私の家の前(蛸瀬川)では蛍がたくさん飛んでいます。私の故郷では1~2時間も車を走らせてわざわざ見に行くのが一般的で、家から徒歩10秒で蛍が見られるなんて本当にぜいたくです。道路端に車を停めてハザードランプを点灯していると、たくさん蛍が集まって来ると聞き チカチカさせています。(ご近所の皆さんごめんなさい…) 夜空には満天の星、足元には蛍の外灯。素敵すぎます!

さて5月は、馬荷・御坊畑地区のふれあいサロンに参加させていただきました(写真上)。みんなで体操をしたり、ゲームをしたり、地域の方が朝から準備してくれたおいしいお弁当をワイワイ食べながら近況報告したり、ほのぼの、ゆったりした時間がとても心地良かったです。たくさんの笑い声を聞いて、私も元気をもらいました。

その他に、大方橋川の空き家を修繕して住もうとしているご夫婦の、瓦おろしのお手伝いをしました(写真下)。農繁期で、危険な作業にも関わらず、たくさんの地域の方がお手伝いに来てくださり、家の前を通るたびに声をかけてくれ、イノシシ汁まで振舞っていただいて、地域のつながりの深さ、温かい心に改めて気づきました。

さあ、いよいよ、黒潮町に来て初めての夏です。どんな楽しいことが待っているのか楽しみです。

※5月号10ページの地域おこし協力隊の電話番号に誤りがありました。正しくは☎43-3306です。



## ケニア通信

No.5 レポート: 浜岡由衣(黒潮町佐賀出身)  
~ 青年海外協力隊 in Kenya ~



ブラウンウガリとニヤマシチューとスクマのセット。

### ●ケニアの食事

今回は、ケニアの食事をご紹介します。

ケニアの食事は「ウガリ」という甘くないトウモロコシを挽いた粉を練ったものです。味はほとんどありません。主流は白色ののですが、私の任地シアヤでは、ブラウンウガリという別の穀物の粉を混ぜた茶色いウガリを栄養価が高いと好んで食べています。

おかずでよく食べられるのが「スクマウィキ」です。これはケールの一種で、千切りしたスクマを、トマトや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒め、塩やロイコ(粉末のスープの素)という調味料などで味付けします。これは結構おいしいので、私の好物になりました。他に「マハラグエ」と呼ばれる豆を炊いたスープもよく食べられます。

お肉は高価なので、収入のある仕事をしている人以外は特別な時にしか食べられません。シチューといって、ロイコで作ったスープにパクチーや玉ねぎと一緒にお肉を入れて炊いたものや、素揚げしたものが主流です。私の任地は湖に近いのでティラピアなどの淡水魚も好んで食べられます。



私が作ったスクマウィキとサツマイモごはんです。