

# しが国際協力親善大使レポート

たかはし  
高橋 いづみ さん

隊次：2017年度3次隊

職種：家政・生活改善

派遣国：ザンビア

## 自己紹介

東近江市出身。前職は栄養士として病院勤務。絵本「世界がもし100人の村だったら」を小学生の頃に読んで青年海外協力隊に興味を持ちました。2018年1月に任国へ赴任。

## 国、気候、文化の紹介

ザンビア共和国は独立以来『One Zambia, One Nation』というスローガンの元、70以上の部族が一度も大きな紛争を起こすことなく共生している、アフリカで最も平和な国の一つです。赴任当初、言語に拙い私達外国人に対しても互いに理解するまで忍耐強く会話に付き合ってくれるザンビア人の優しい姿勢が印象的でした。4月～11月が乾季、12～3月は雨季、年間の平均気温は約20度前後と過ごしやすい気候で、ジンバブエとの国境にあるヴィクトリアの滝は有名な観光スポットです。

## 活動や生活

配属先はルサカ州チランガ郡農業事務所、活動対象は小規模農家です。要請内容は、栄養教育、食品加工・保存、生活改善、組織力強化、収入源創出活動などに取り組むことで、村や事務所にて普及員と一緒にワークショップを行い技術普及を行っています。活動の対象地域で食事や生活に関する調査を行い、調査結果を踏まえて、乾季には食品加工（ジャム、ピクルス、食品乾燥ネットなど）を紹介しました。他には付加価値をつける発想として、ザンビアでは塩味しか見かけないポップコーンに、カレー風味やキャラメル風味をつけて販売してはどうかと提案するなど、ザンビア人に受け入れられるものを考え、手探りで活動しています。雨季に入るとJICAプロジェクトの協力を得ながらネリカ米、落花生など新規作物の普及を行っていて、収穫後は食べ方を紹介したり、収入向上に繋げたりする予定です。

出身の滋賀短期大学では滋賀の食文化について学び、ザンビアで活動する上でヒントになることも多いです。例えば、滋賀県の郷土料理である打ち豆、アメノイオご飯からヒントを得た炊き込みご飯、幸福豆などを紹介する機会がありました。特に現地の方に喜ばれた『幸福豆』は、大豆、小麦粉、砂糖を混ぜて薄く広げて焼いたお菓子です。優しい甘みが素朴で美味しく、現地にあるもので手軽に作れる、また不足しがちなたんぱく質を補えるという点に注目し調理実習を開催しました。生肉と違って乾燥させることで長期保存も可能な大豆。大豆を育てている何人かの農家に話を聞いたところ、収穫物のほとんどを大豆油業者に販売しているとのことでした。食べにくい理由は硬くて煮るのに時間がかかる、味が他の豆と比べて劣るということが主な理由である様です。大豆を炒ることは村に住む農家にとって新しい調理法で、香ばしい風味が出て美味しい、食感が良くなる、調理は煮るよりはるかに時短になるなどのメリットを紹介しました。また、大豆はザンビアの主要作物であるメイズ（とうもろこし）を育てている土で育つ作物であること、土壌に窒素を取り込む働きがあり土壌改善に繋がること、収穫した豆がそのまま再び種となり継続した栽培が可能な作物であることなどが

ら、任地では大豆栽培にも挑戦しています。ザンビアで生活して1年が経ち様々な経験の中から、これまで日本で当たり前だと思っていたことが自分の中での常識であったと気が付くことがあります。乾季は全く雨が降らないため、雨頼みの農家は農業ができません。日本で水が豊富にあることがこんなにも恵まれていることだとは、ザンビアに来て初めて実感しました。また、停電や断水の際は近所で助け合い、持ちつ持たれつの関係が心地よく、少し前の時代の日本を想像することもあります。ザンビア人と活動する中で日本から来たボランティアという立場上感謝される機会が多いですが、新たな視点を持ち自分自身の成長をこんなにも実感できることを心から有り難く感じています。異文化理解を楽しみながら今できることを精一杯行い、任期を経て帰国してからも農家が学びあいながら活動が継続されることを願っています。



近所に住んでいる女性が芋虫を料理してくれているところ



栄養教育の一環で三大栄養素について話している





食品乾燥ネットを手作りした女性グループ



クッキングデモンストレーションを行っているところ