

ジコモ通信



第11号

2025年7月

発行者 森理紗

ムリブワンジ！舟戸小のみなさんこんにちは！今日はマラウイのおいしい食べ物紹介します！

シマ

シマはマラウイのみんなが毎日食べている主食です。トウモロコシの粉からできています。手で小さくちぎって、こねてから、野菜やお肉と一緒に食べます。

米やパンも食べます。日本のお米よりは、
米を45万円で売っていますがおいしいです！



キャッサバ

ゆでて食べるとイモのような食感がします。おすすめの食べ方はトマトと一緒に調理して塩で味付けするのがおいしいです！現地の人々は生でかじって食べている人もいます。



ドーウェ(焼きトウモロコシ)

道ばたで焼いて売っています。味付けはしてなくて、トウモロコシそのままの味がします。少し歯ごたえがありますが、くせになり、おやつ代わりに一本食べてしまいます。



朝ごはん

朝ごはんは、パンやフルーツやフタリ（ゆでたさつまいもとピーナッツ粉を混ぜたもの）を食べています。



マラウイの人たちは
いっしょにご飯を食べる
のが大好き！
カリブ～と
さそってくれて一緒に
食べるのが
しあわせです

