

セネガル青年海外協力隊隊員機関誌

BAOBAB

2017 Vol.66



BAOBAB No.66

ダカール編	3	ダカール編目次
	4	ダカール便利 MAP 使い方
	7	ダカール便利 MAP リスト
	11	バス路線
	13	ゴレ島
料理編	15	料理編目次
	16	セネガルの○○シリーズ～食べ物編～
	26	鶏・魚の捌き方
	32	セネガルレシピ
	37	世界のレシピ
	60	アイデアレシピ
文化編	63	文化編目次
	64	ファッション
	68	布
	69	お香(チューライ)
	71	音楽
	73	イスラム教
	76	行事
	78	民族
	80	言語
	81	言い伝え
旅行編	82	旅行編目次
	83	任国内旅行(北部)
	91	任国内旅行(南部)
	96	任国外旅行



ダカール編

目次

p.4 ダカール便利 MAP のつかいかた

p.7 ダカール便利 MAP のリスト

p.11 ダカールバス路線（64号より）

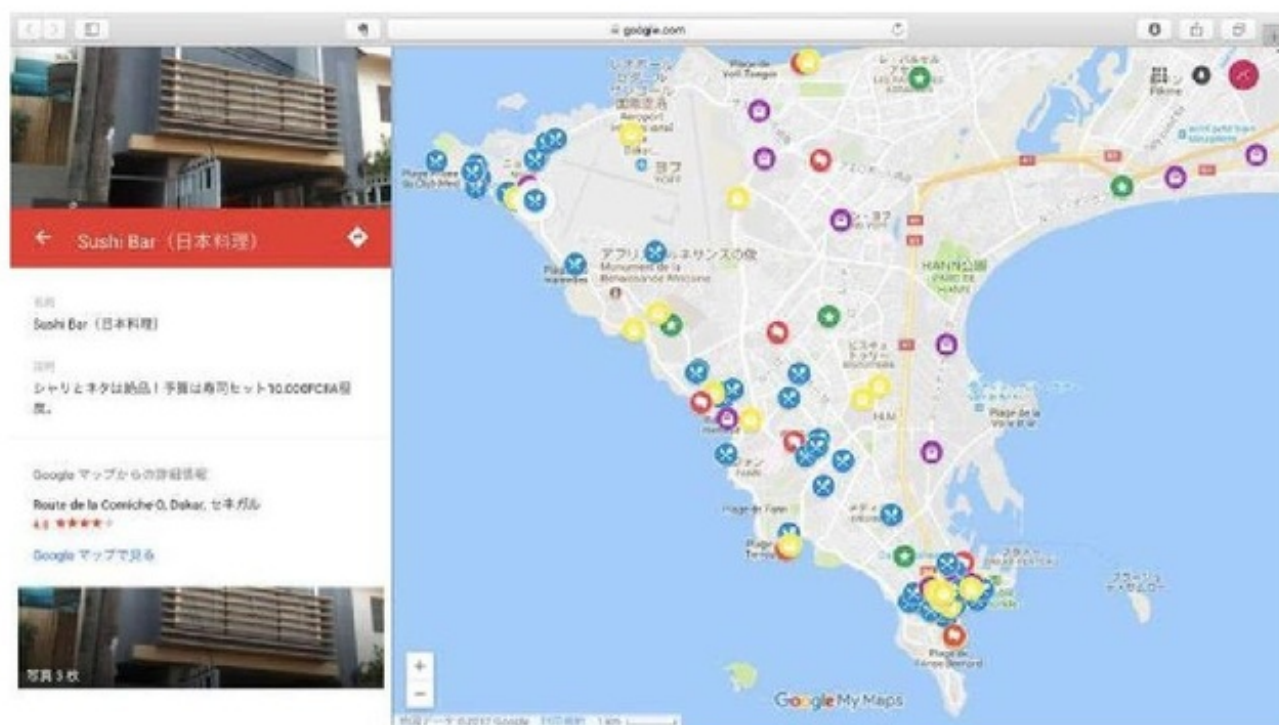
p.13 ゴレ島案内



ダカール便利 MAP

ダカール便利 MAP とは

ダカール便利 MAP とは、ダカール内のレストラン、買い物スポット、お土産屋さん、レジャースポット、活動に関係するお店の情報を、過去のバオバブや隊員の口コミをもとにまとめた地図情報です。無料地図アプリ Maps Me や GoogleMap でオフライン利用可能です。店名や地図はもちろん、口コミや写真も、オフラインで見ることができます。ダカール便利 MAP は、Google My Map 上で編集しているので、隊員自ら口コミ情報を追加して、みなさんでアップデート可能なツールです。（便利MAPリンク：
https://drive.google.com/open?id=12TJ9p1CmIAmoYNe1byABhJvWCuSzo_jKG）



ダカール便利 MAP をスマホでオフラインで使う

【MAPS. ME 編】*おすすめ！

1. 地図アプリ MAPS ME をダウンロードする。
2. MAPS ME でセネガル国内の地図をダウンロードする。
3. KMZ 形式のファイル (https://drive.google.com/open?id=12TJ9p1CmIAmoYNe1byABhJvWCuSzo_jKG) をダウンロードし、MAPS ME を使って開くように指定。
4. KMZ ファイルデータが自動的に読み込まれ、閲覧可能に！

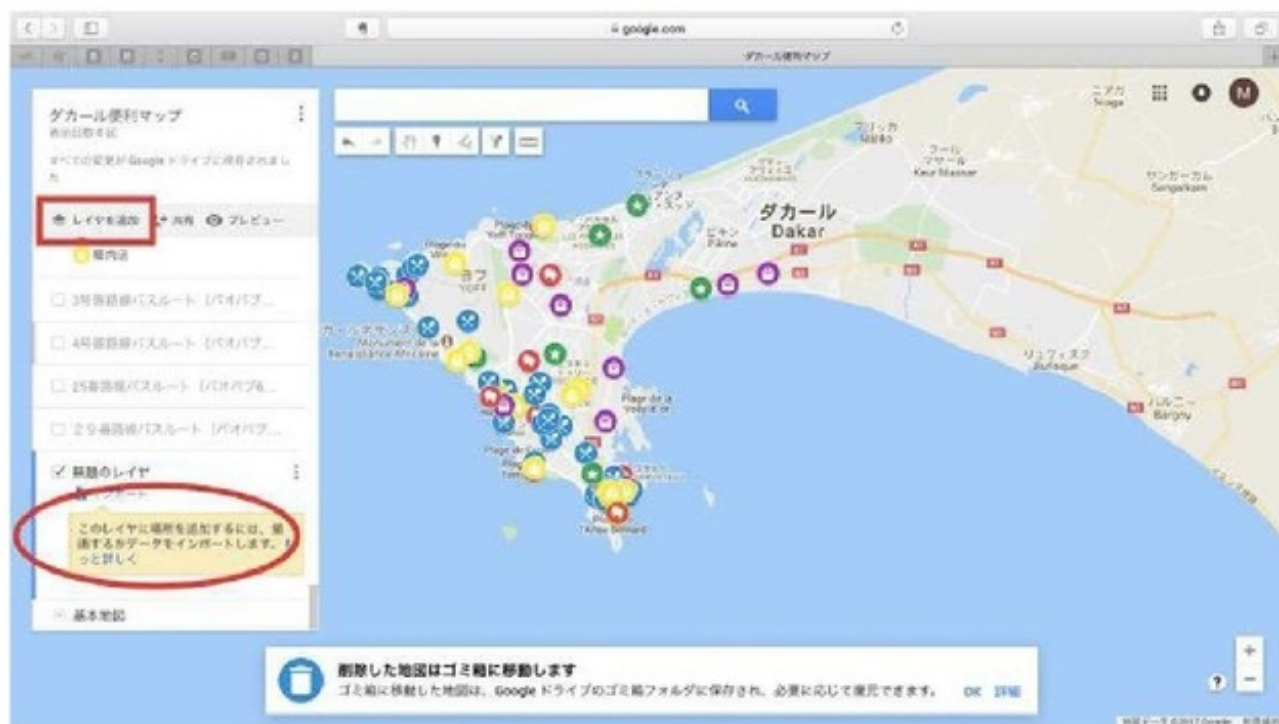
【Google Map 編】

【（１）ネット上での作業】（Google My map上に、ダカール便利マップをインストールする。）
自分の Google アカウントでログインし、Google My map を開く。

*My map へはネット検索で移動できます。

1. 「レイヤーを追加」から、「インポート」をクリック

～



2. KMZ ファイルを選択。すると、PC のマイマップ上で、読み込まれたデータが閲覧可能に。



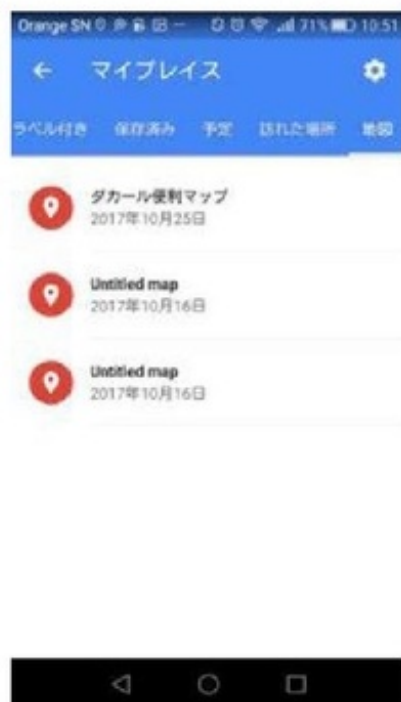
3. Google my map を閉じる。

【 (2) スマホアプリ上での作業 (Google My mapのデータをスマホに同期する) 】

4. 同じアカウントで Google Map アプリを開き、画面上側の検索バーの三本線をタップ。



5. マイブレイスを選択し、マイブレイスの「地図」内の、編集したマップをタップ。



6. 地図データが読み込まれ、利用可能に！

Dakar便利MAP索引 (ジャンル別)



番号	名称	ジャンル	地区	コメント
1	魚市場1	買い物	Fann-Point E-Amitié	新鮮な魚を安く手に入れるならここ！魚屋員おすすめの魚市場。 たいていものが揃う巨大スーパー。ドミから近いので隊員がよく使う。テナントのCity Sportでは、唯一アンダーアーマーを取り扱っている。
2	Sea Plaza	買い物	Fann-Point E-Amitié	ジャンベ等の民族楽器が買える、地元民向け楽器街。272国語、角隊員御用途！ジャンベ等の民族楽器が買える、地元民向け楽器街。272国語、角隊員御用途！ジャンベ等の民族楽器が買える、地元民向け楽器街。272国語、角隊員御用途！
3	ムブル通り(セネガル楽器)	買い物	Grand-Dakar	ジャンベ等の民族楽器が買える、地元民向け楽器街。272国語、角隊員御用途！
4	Marche HLM de Dakar(セネ 生地)	買い物	HLM	ダカール最大？の生地街。露店に生地が並べられている。
5	Librairies 4 vent(本屋)	買い物	Mermoz	雑誌から参考書まで様々な本が取り揃えられている本屋さん。DELTAの参考書も、文房具もあるよ。
6	American Food Store(アメリカンストア)	買い物	Ngor	キッコーマン醤油、ごま油、春雨、日清カップヌードル、ホットケーキミックス、スタバコーヒーなどが揃うアメリカンショップ。(バオバブ65号より)
7	LAYU (お土産・服)	買い物	Ngor	アルマジのCity Dia (スーパー) のすぐ隣にあるお土産屋さん。クオリティが高く、値段もお高い。同じ店名のカフェも併設されていて、カフェでお茶しながら、買い物できるおしゃれ店舗。カバン、服、小物類中心。
8	ART MONIE (お土産・雑貨)	買い物	Quakam	お店は小さいけど、カバンや小物類、インテリア雑貨などのお土産が揃っています。JICA事務所の近くなので、空いた時間に覗いてみるのもいいかも。
9	魚市場2	買い物	Quakam	ワッカムチュフ、タイ、アジがメインの魚市場。(バオバブ66号より)
10	GARAGE PIKIN BEAUX MARCHÉ	買い物	PIKIN	ダカールの玄関口。ドミからタクシーで2000〜2500Fが相場。アフリカ各国のサッカーユニフォームが揃う。(びしらい2017年3-5月号より)
11	City Sport(体育)	買い物	Plateau	オリジナルTシャツ作成、スマホ販売、SIMカード切り取り、パソコン修理、日本語ペラペラの店員さんです。
12	Global computer(スマホ関連)	買い物	Plateau	文房具の品揃えピカイチ！教育隊員の図工等の活動の材料が一通り揃う。(びしらい2017年3-5月号より)
13	Chez Mon Ami(文房具・教育系)	買い物	Plateau	セネガル布をつかったバッグなどの商品多数。
14	土産物屋	買い物	Plateau	レトロな輸入品から、オリジナルの可愛いワンピース等が揃う店。4000F〜。283柳井服隊員おすすめ！
15	露店の可愛い服屋	買い物	Plateau	楽器屋。ギター、ウクレレ、ミニギター等品揃え豊富。
16	Sono Vision(楽器屋)	買い物	Plateau	ギターのピックやカポタストが得る電気屋。プロジェクターも買える。
17	楽器・電化製品	買い物	Plateau	雑誌から参考書まで豊富な品揃えの書店。(バオバブ61号より)
18	Librairie Aux 4 Vents(本屋)	買い物	Plateau	セネガル生地で作られた生活雑貨が充実。(バオバブ61号より)
19	cocktail du senegal(お土産・生活雑貨)	買い物	Plateau	キッコーマン醤油、ごま油、春雨、日清カップヌードル、ホットケーキミックス、緑茶ティーバック、スタバコーヒーなどが揃うアメリカンショップ。(バオバブ65号より)
20	Alimentation CATIM(アメリカンストア)	買い物	Plateau	ごま油、豆乳、黒蜜、わかめ、昆布、玄米などが売られる自然食品店。
21	Nature Attitude(自然食品店)	買い物	Plateau	日本食材が豊富なCASINO (バオバブ65号より)
22	Score Supermarket(CASINO)	買い物	Plateau	セネ生地の服や小物、ガラス絵、木彫り雑貨など、セネガルの定番お土産が売ってます。品揃えが似ているので、同じ通りのお土産屋さん(Cocktail du Senegal) と合わせて覗いて見るといいかも。
23	Art et Decoration (お土産)	買い物	Plateau	

24 CAJOU (お土産・服)	買い物	Plateau	セネガル生地で作った洋服やカバンがあります。商品もお店の作りもかモロッコ系のお店が並ぶ通りの奥まったところにある、セネガルのお土産屋さん。セネガル生地を使った服やカバンが多い。セネガル人経営なので、値段交渉とかちょっと面倒くさいかも。
25 BA&FRERES (お土産・服)	買い物	Plateau	セネガル生地を使った服やカバンが多い。セネガル人経営なので、値段交渉とかちょっと面倒くさいかも。
26 魚市場4	買い物	Plateau	ワッカムチョフ、タイ、アジがメインの魚市場。(バオバブ66号より)
27 Hypermarche Exclusive	買い物	Yoff	セネガルのドン・キホーテ。ガリ、わさび、ごま油、醤油、缶詰もやし、寒天、大豆、小豆。(バオバブ65号より)
28 魚市場3	買い物	Yoff	ワッカムチョフ、タイ、アジがメインの魚市場。時々マグロがあがる。(バオバブ66号より)
29 精肉店	買い物	Yoff	ハラミが絶品の精肉店。スーパーマーケットオーシャンの隣にある。バーベキューの際には是非。282清水隊員おすすめ。
30 ETS THIAM & FRERES(手芸)	活動	Grand-Yoff	手工芸隊員御用達のミシンの品揃えがピカイチの店。(びしみらい2017年3-5月号より)
31 Albia(農業)	活動	Hann-Bel-Air	農業全般あり。噴霧器、肥料のラインナップも豊富。頼めば倉庫見学も可能。(2017年3-5月号より)
32 RMG(農業)	活動	Hann-Bel-Air	農業、肥料、農機具全般がある高価格帯の農業も販売している。(びしみらい2017年3-5月号より)
33 Olympique Club(Nutri Sport)(体育)	活動	Mermoz	アメリカのプロテイン約1キロ30000Fで販売されている。(びしみらい2017年3-5月号より)
34 Casino Shop(体育)	活動	Ngor	テナントのCitySportでは、水着、ゴーグルが買える。ドミからタクシー1500F。(びしみらい2017年3-5月号より)
35 ETS TRAORE ET FILS(農業)	活動	PIKIN	種は缶入り。農業・肥料たいのものが揃っている。(びしみらい2017年度3-5月号より)
36 Macrofert Senegal SASU(LOUIS DREYFUS COMPANY)(農業)	活動	PIKIN	種、農業、肥料全般あり。直営店なので格安。(びしみらい2017年3-5月号より)
37 KADOURA(手芸)	活動	Plateau	手工芸隊員にとってはありがたい、セネガルでYKKを取り扱っている唯一の店。(びしみらい2017年3-5月号より)
38 ISSLIMA(手芸)	活動	Plateau	ボタン、糸等手芸用品がたくさん揃う店。品揃えが他の店より非常に優れている。(びしみらい2017年3-5月号より)
39 Les Niayes Sarraut(農業)	活動	Plateau	野菜から花の種まで多様で、品種も多く品揃えしている。農業散布用のポンプや、じょうろ等農業用品も取り扱っている。店員さんは知識が豊富なので、アドバイスもしてもらえ。 (びしみらい2017年3-5月号より)
40 Agroseed(農業)	活動	Yoff	種全般がある。業務用メインの店。社長に話を聞けば、知識を共有してもらえ。4階建ての建物の4階にあるのでわかりづらい。(びしみらい2017年3-5月号より)
41 SPIA(Dakar)(農業)	活動	Yoff	農業、肥料全般あり。業務用なので、大口の買い物は値段交渉可能。(びしみらい2017年3-5月号より)
42 La Churrascaria(ブラジル料理)	食事	Fann-Point E-Amitié	9600Fでブッフェと肉が食べ放題のブラジル料理店。日曜はランチのみ。
43 Xocco Gelato Lab(アイス)	食事	Fann-Point E-Amitié	全部で24種類、フォンダンショコラが濃厚おすすめ。シャーベット
44 Restaurant Ali Baba(レストラン)	食事	Fann-Point E-Amitié	レストラン (バオバブ60号より)
45 Jardin Thailandais(タイ料理)	食事	Fann-Point E-Amitié	バオバブ60号でも紹介され、2017年現在でも人気があるタイ料理屋さん。
46 Little Buddha Dakar(アジア料理)	食事	Fann-Point E-Amitié	アジア料理が食べられる店 (バオバブ61号より)
47 Restaurant Le Baie D'Along (ベトナム料理)	食事	Fann-Point E-Amitié	283大塚隊員おすすめのベトナム料理店!
48 Pâtisseries les Ambassades (レストラン)	食事	Fann-Point E-Amitié	283大塚隊員おすすめのレストラン!家族連れも多いファミレス。ピザが美味しい。
49 Le Colorado (レストラン)	食事	Fann-Point E-Amitié	283大塚隊員おすすめのレストラン!
50 Maoye Restaurant Ivoirien(コートジボワール料理)	食事	Gueule Tapée	283大塚隊員おすすめのコートジボワール料理店。肉がうまい。
51 中国家郷餐館(中華料理)	食事	Medina	中華料理店 (バオバブ60号より)
52 セネ食屋台	食事	Mermoz	隊員がよく行くセネ食屋台。500F。おばちゃんにリクエストすれば翌日好きな料理を作ってもらえることも。
53 Simone Cafe(カフェ)	食事	Mermoz	Wi-Fi環境が良い、ドミ最寄りのカフェ。
54 Piazzola(イタリア料理)	食事	Mermoz	本格イタリアンの店。ワインやビールの種類も豊富で、ドミからも近い。広いので、村舎会の分科会をやったりもする。
55 Yogurtlandia (アイス)	食事	Mermoz	ヨーグルトアイスのお店。283大塚隊員おすすめ!
56 Sweet Coffee(アイス)	食事	Ngor	ダカルでは珍しくラムレーズン味があるアイス屋さん。(バオバブ60号より)
57 Le Lodge des Almadies(フランス料理)	食事	Ngor	フランス料理が食べられるホテル。(バオバブ60号より)
58 Le Ryad(モロッコ料理)	食事	Ngor	モロッコ料理 (バオバブ60号より)
59 So'Beach(レストラン)	食事	Ngor	海が見えるロケーションのおしゃれ自慢のレストラン。

60 El Toro(スペイン料理)	食事	Ngor	本格スペイン料理屋。2人前だが4人分あるバエリアには、ムール貝やチキンも豪快に入っている。ワインもおすすめ！（バオバブ63号、64号より）
61 Annapurna Restaurant(インド料理)	食事	Ngor	本格カレーと英語の店。バターチキンカレーとチーズナンの組み合わせが最高。（バオバブ63号、64号より）
62 Restaurant Shabat(韓国料理)	食事	Ngor	韓国料理屋。鍋物がおすすめで、ゲストハウスもある。ミンさんの気配りが素敵。（バオバブ63号より）
63 LAYU Cafe(カフェ)	食事	Ngor	WifiとIpadがあるカフェ。軽食中心で、フラベチーノを飲むことができる。（バオバブ63号より）
64 Sao Brasil(ブラジル料理)	食事	Ngor	ピザ、パスタ、肉、なんでも食べられるブラジル料理店。（バオバブ64号より）
65 Restaurant La Pointe des Almadies(海鮮)	食事	Ngor	焼きウニ、牡蠣、貝類が食べられる海鮮が有名なレストラン。（バオバブ63号、64号より）
66 Redstone Restaurant	食事	Ngor	少々高価だが、美味しいステーキが食べられるレストラン。なんと、神
67 JICA事務所	食事	Ouakam	屋後注意。
68 La Calebasse(北アフリカ料理)	食事	Ouakam	北アフリカ料理屋。多数のお面や置物があり、高級感あふれるアフリカを満喫できる。席もゆったりで、ジャズの生演奏が聞ける。（バオバブ63号、64号より）
69 restaurant japonais Wagokoro(日本料理)	食事	Ouakam	日本人が経営する日本料理店。唐揚げ、出し巻き卵、刺身等、日本人の心をくすぐる料理多数。店主と隊員の交流も深い。
70 Impérial Bar, brasserie et restaurant(レストラン)	食事	Plateau	おしゃれな外国人向けバーレストラン。カルボナーラがおすすめで、味が頻りに変わる様子。283柳井、前田隊員おすすめ。
71 Seoul Restaurant(韓国料理)	食事	Plateau	おすすめはサムギョプサル(韓国料理)の韓国料理店。絶品！
72 Ciao Italia restaurant(イタリア料理)	食事	Plateau	本格イタリアンのお店で、おすすめはピザ。調整員御用達（つまり高級）。
73 ユニベラ(韓国食材)	食事	Plateau	韓国料理食材店。辛ラーメン、ごま、味噌漬あります！！
74 Leopold Sedar Senghor French Institute	食事	Plateau	DELや語学クラス受講のために隊員がよく利用する。
75 Pause Douceur (The Cake Shop)(カフェ)	食事	Plateau	あしなが育英会のたじまんおすすめのおしゃれなカフェ！
76 Feel Juice Dakar(フルーツジュース)	食事	Plateau	あしなが育英会のたじまんおすすめのフルーツジュースの店！
77 黄金海岸(中華料理)	食事	Plateau	本格中華料理店。一品の分量がかなり多め。餃子がおすすめ。
78 Marche Kermel(中華食材)	食事	Plateau	市場周辺には中華料理食材店が並ぶ。醤油、料理酒、ごま油、干し椎茸等々が豊富で、隊員御用達。（バオバブ65号より）
79 La Royale(カフェ)	食事	Plateau	豊富な種類のケーキがあるカフェ。Wifiあり。（バオバブ60号、63号より）
80 NICE CREAM(アイス)	食事	Plateau	種類が豊富なアイスクリーム屋さん。歴代隊員御用達。（バオバブ63、64号より）
81 Eric Kayser(カフェ)	食事	Plateau	日本やフランスにも支店を構える、ちょっとお高めなカフェ。（バオバブ60号、63号より）
82 Mims(アイス)	食事	Plateau	美味しいアイス屋さん（バオバブ60号より）。
83 Gourmandine(カフェ)	食事	Plateau	ケーキ、パン、アイスがあり、美味しいコーヒーも飲めるカフェ（バオバブ60、63号より）
84 Time's Cafe(カフェ)	食事	Plateau	いいカフェ（バオバブ60号より）。
85 Restaurant Le Lagon 1(レストラン)	食事	Plateau	落ち着いた雰囲気のお店で、有料ベンチを借りて読書も可能。料理の値段は高めだが、お茶をするだけでも幸せな気分になれる。（バオバブ61号より）
86 Le Toukoleur(フランス料理)	食事	Plateau	フランス料理店。美味しいランチセットが6900Fで食べられる清潔なお店。日曜日定休。（バオバブ61号より）
87 Arirang SUSHI(韓国・日本料理)	食事	Plateau	韓国料理屋さん。コース料理がボリューム満点で、3人で行って二人前の注文でOK。その他寿司や天ぷらもあり。極め付けは日本の歌のカラオケができる！！（バオバブ63号より）
88 LE DRAGON東京酒家(中華料理)	食事	Plateau	中華料理店（バオバブ61号より）
89 Le Hanoi(ベトナム料理)	食事	Plateau	ベトナム料理のお店。
90 Leopold Sedar Senghor French Institute(レストラン・肉魚)	食事	Plateau	グリル系がおすすめ。豚肉から魚まで種類が豊富。しかも、Flagの生ビールも置いている！！（バオバブ63号より）
91 Shogun Grill(日本料理)	食事	Plateau	王道の日本食料理店。寿司のネタや日本食メニューのラインナップはダカール1。（バオバブ63号より）
92 Esprit Sushi(日本料理)	食事	Plateau	サーモンボガド井がおすすめのお店。残念ながら酒はない！！（バオバブ63号より）
93 Fuji(日本料理)	食事	Plateau	高いけど美味しい、品のある日本食レストラン。お寿司だけでなく、鉄板焼きもあるのが魅力。（バオバブ63号より）
94 Le mokai dakar(日本料理)	食事	Plateau	お寿司もある落ち着いた雰囲気のレストラン。Plat du jour7500Fで3種類の多国籍なコースの中から選ぶ。（バオバブ63号より）

95	RESTAURANT chez LOUTCHA(カーボベルテ)	食事	Plateau	カーボベルテ料理やセネ食などが食べられ、観光客にも人気。(バオバブ63号より)
96	Hotel Astoria(レストラン)	食事	Plateau	平日昼のコースがデザートまでついてきて6400F。(バオバブ63号、64号より)
97	La Galette(カフェ・パン)	食事	Plateau	パン屋には行列ができるほどの人気店。2階はカフェになっており、紅茶にはプチスイーツがつく。
98	Jeff de Bruges(チョコレート)	食事	Plateau	テイクアウトのチョコレート屋さん。日本未上陸だが、フランスにも店舗を構える。チョコレート専門店の中ではお手頃だが、隊員にとってはかなりの贅沢！？(バオバブ63号より)
99	Aux Fins Palais(カフェ・レストラン)	食事	Plateau	ケーキ、パン、レストラン。平日は5000Fでかなり豪華なランチ(デザート付き)を食べられる。日本茶も急須で飲めるセットがある。(バオバブ63号より)
100	L'Elyse'e Dakar(カフェ)	食事	Plateau	WifiとiPadがある、アイ스티ーが豊富なカフェ。
101	Le Rond Point(カフェ)	食事	Plateau	歴代隊員御用達のおしゃれカフェ。(バオバブ63号より)
102	L'oasis(スイス料理)	食事	SICAP Liberte	スイス料理が食べられる店(バオバブ60号より)
103	Sushi Bar(日本料理)	食事	Yoff	シャリとネタは絶品！おすすめは寿司セット10.000FCFA程度。
104	Graine d'Or(ケーキ)	食事	Yoff	パンとケーキ専門店。(バオバブ63号、64号より)
105	Piscine Olympique	レジャー	Fann-Point E-Amitié	ダカールの競泳プール。283柳井、久野隊員御用達。1回1000Fシュールな遊園地。終園までいると、ドミの門限守れません。272國吉隊員の痛快レポートはバオバブ65号参照。
106	マジックランド	レジャー	Medina	
107	Terrain sacré coeur	レジャー	Mermoz	1時間40.000FCFAでフットサルが出来る。半額は前払い！(282清水隊員より)
108	Ebbets Field	レジャー	Ouakam	ソフトボール、バスケット、アルティメットが有料で出来る場所。(282清水隊員より)
109	Port De Dakar	レジャー	Plateau	ゴレ島行きフェリー乗り場。レガリゼを忘れずに。毎年ゴレ島までの遠泳大会も遠泳大会も開催される。272國吉隊員の感動レポートはバオバブ65号を参照。
110	Oceanium	レジャー	Plateau	ダイビングが出来るスポット。隊員からの情報が無いので、ホームベー
111	Plage Yoff(サーフィン)	レジャー	Yoff	283久次米隊員が愛してやまないサーフィンスポット。
112	Village des Arts	レジャー	Yoff	50以上のセネガル内外のアーティストのアトリエが集まった国営の芸術
113	JICAドミトリー		Mermoz	門限厳守！
114	Direction de la Police des e'trangers et des titres de voyage		SICAP Liberte	レガリゼの更新はここ！！



ダカールのタクシー代は本当に高く、隊員が
 …千上がっちゃうよ！
 と言う事で、隊員がよくタクシーで往来する
 場所のバスを紹介します！
 一人二人の時にはバスもいいかも！

バスの乗り方講座

料金: ・Dakar Dem Dikk(DDD)はダカール市内一律150Fcf, section毎に25Fcf上がります。
 ・TATAはDDDより高めに設定されています。100FcfからSection毎に50Fcf上がります。

出陣:

- ①待つ: 停留所は青Bus Dakar Dem Dikk用(白またはオレンジ)と白Bus TATA用(黄色い停留所)は別なので注意！
 ⇨一緒になってる事もしばしば、先に待っている人に確認しましょう
 (セネガル人でもバス乗車を苦手としている人がいます。質問する際は乗り馴れていそうな人に聞きましょう。
 ex.リュックを担いだ通勤途中の人など。)
 ※また、乗車前に必ず細かいお金を用意しましょう。折角待ったバスなのに乗車拒否もあり得ます。
- ②止める: 止め方はタクシーを止める方法と一緒
- ③乗る: 後ろから乗るのが良いかも！(チケット売りの人が後ろにいる為)
- ④買う: チケット売りの人に、行き先を伝え、お金を渡す。Ouakam⇄Palaisは一律なので行き先は伝えなくてもOK。
- ⑤降りる: 降りる時はチケット売りの人に目的停留所へ着く1つ前に伝える。
 ⇨「demandez」,「may ma prochaine」など、またはアイコンタクトがいいでしょう。
 DDDは摺り棒についているリセットボタンのような赤いボタンを押すとブザーが鳴りますが、ならない時も
 あるので音が鳴ったかを確認しましょう。通常、聞こえます。
 (ドミ前とGarageは降りる人が多いので言わずとも、大体停車します。)

これどうするの?:

- Q. おつりをくれない、チケットの裏に50とか変なマークが書いてある。
 A. それは、おつりのマークです。降りる前までに再度チケット売りの人にそのチケットを見せて、おつりをもらいましょう。
 おつりがなく、混雑してる時などにこの方法をとられる事が多いです。
- Q. 首からカードを提げたおじさんが「チケットを見せろ」と言ってきた。
 A. それは、チケットの確認です。たまに途中乗車してチケットをちゃんと購入しているか確認します。
 なのでチケットは出し易い場所に保管しましょう。
 ちなみにチケットの紛失は2000Fcf追加料金らしいので、ご注意ください。
- Q. 降りる場所は言えるけど、降りる場所の景色が分からない。
 A. チケット売りの人や周りの人に聞いて確認しましょう。「ここだここだ！」と知らせてくれます。
 または、乗車前に目印を確認しておきましょう。無難です。
 (車内でのアナウンス、停留所の表示は一切ありません)
- Q. 青バスDDDが30分待てど、全然来ません！
 A. 基本的に白バスTATAより本数が少ないです。時にグレーブ(ストライキ)を起こしていますので、ご注意ください。

隊員がよく行く場所バス案内

出発地⇄目的地	乗車場所	降車場所	ライン	備考
Ouakam⇄sandaga	YUM YUM前	Touba sandaga	TATA: 3	
Ouakam⇄独立広場	YUM YUM前	独立広場前(Ponpidou側)	DDD: 7	本数が少ない,混む
Oukama⇄NGOR	ドミ近くTOTAL横	目的地でどうぞ	DDD:217 TATA:49,3	217 Gédiawaye
Ouakam⇄動物園	YUM YUM前	Hann Village	TATA: 49,67	
Ouakam⇄Hypermarché	ドミ近くTOTAL横	Cité sonatel	TATA: 44, 42	
独立広場⇄Garage	独立広場CAFÉ前 (CASINO側)	Garage 線路側	DDD: 15 16Malika	GarageからはPalais行のバス全て該当
	1. Autoroute側	YUM YUM前	DDD:218 TATA: 43,44,61	線路側より早い 218 Thiaroye
Garage⇄Ouakam	2.線路側	YUM YUM前	TATA: 67,49	67はとても遠回り。

ゴレ島攻略ガイド



セネガル随一の観光名所、ゴレ島

ゴレ島はセネガルの首都ダカールから3kmにある、東西300m、南北900mほどの小さな島である。過去に奴隷貿易の拠点として栄え、1978年にはユネスコの世界遺産(文化遺産)として登録されている。ゴレ島が負の遺産と呼ばれていることは有名な話である。

1444年にポルトガル人により無人島(パルマ島)として発見される。16世紀から19世紀の約300年間と言う長い間、奴隷たちはサトウキビ畑やコーヒー農園の労働者としてゴレ島から新大陸に輸出されるためにアフリカ各地から奴隷として集められた。1628年にはオランダに占拠される。ゴレ島の由来は、1588年オランダ海軍がこの島を"GOEDE REEDE"(良い停泊地)と名付け、それがゴレになったとされる。

その後はイギリスとフランスが領土争いを繰り広げ、1783年からセネガル共和国として独立する1960年4月までフランス領となる。その名義から、セネガルでは現在でもフランス語を公用語としている。

ゴレ島にはセネガル最古のイスラム教のモスケと古典主義カトリック様式のカトリック聖堂が現在も残っている。人々は何を願い、何を神に祈ったのだろうか。

イベント【ゴレ島遊泳大会】

毎年9月、ダカールの沖からゴレ島までの遊泳大会が開催される。

距離にして約3km、時間にして約2時間。この日のために体を鍛えたセネガル人、外国人がこぞって参加する。

挑戦するJOVCも少なくない。セネガルの思い出に、挑戦してはいかがだろうか。

申し込み、詳細情報入手はpointEにあるピシンオリンピックにて可能

【アクセス】

ダカール、プラトーよりフェリーに乗る

料金: 外国人料金 5.000 Fcfa

セネガル人料金 1.500Fcfa

隊員はレセピセを見せるとセネガル人料金になる。

乗船前にパスポートの掲示が必要となるので、パスポート(コピーも可)、もしくはレガリゼも忘れずに。

島に到着し、船を降りると、左手に見える受付にて入場料500Fcfaを支払う。

フェリー時刻表 平日

フェリー時刻表 祝休日



Horaires de la chaloupe de Gorée en semaine

Départ Dakar	Départ Gorée
06 h 15	06 h 45
07 h 30	08 h 00
10 h 00	10 h 30
11 h 40	12 h 00
12 h 30	14 h 00
14 h 30	15 h 00
16 h 00	16 h 30
17 h 00 (sauf Samedi)	18 h 00 (sauf Samedi)
18 h 30	19 h 00
20 h 00	20 h 30
22 h 30	23 h 00
23 h 30 (Vendredi uniquement)	00 h 00 (Vendredi uniquement)
00 h 45 (Samedi uniquement)	01 h 15 (Samedi uniquement)

Horaires de la chaloupe de Gorée les dimanches et jours fériés

Départ Dakar	Départ Gorée
07 h 00	07 h 30
08 h 00	08 h 30
10 h 00	10 h 30
12 h 00	12 h 30
14 h 00	15 h 30
16 h 00	16 h 30
17 h 00	17 h 30
18 h 30	19 h 00
20 h 00	20 h 30
21 h 00	21 h 30
22 h 30	23 h 00
23 h 30	00 h 00
00 h 45 (Samedi uniquement)	01 h 15 (Samedi uniquement)

奴隷の家を訪ねて

そう、「奴隷の館」、ゴレ島の中で一番悲しい歴史を歩んできた場所ではなかろうか？外観は赤色で、一見鮮やかだが、長居はしたくない重苦しさがある。1976年にオランダ人により建設される。

この館は2階建てで、2階は奴隷商人の事務所として使用された。奴隷が苦しむ中、日中から酒を飲む商人もいたとか。一階は奴隷の収容所として使用され、奴隷の館の総人数は、150～200人くらいであった。奴隷たちは一列に並び首、手、足を鎖で繋がれ自由に身動きが取れない状態であった。また、奴隷たちは固有の名前で呼ばれることはなく、身元を確認するために直接体に番号の印を焼ごてで押されていた。一階は男、女、処女、子供に分かれ奴隷たちは収容された。2.6cm×2.6cmの小さな各部屋には15～20人まで詰め込まれた。男性は70kg以上でなければ高い値で売れないため、無理やり食べさせられた。女は処女で在るか乳房で確かめられた。また、唯一奴隷の身分を逃れる方法は白人の子供を身ごもることだった。そのため女の奴隷の中では自由を求め、自らその選択肢を選ぶものもいた。生まれた子供は、metissesと呼ばれフランス国籍となる。奴隷の生活は一日一回のトイレのためだけに外出することが許された。それ以外は自由に動くことは許されず、排泄物も垂れ流しの状態で部屋の衛生状態は悲惨な状況であった。1779年には伝染病であるペストが蔓延し、多くの犠牲者が出た。



ここは、帰らざる扉と呼ばれている。要するに、ここから出て行った奴隷たちは二度とこの場所には帰ることができなかった。そして、家族で捕まえらえた父、母、子供はそれぞれ違う場所に売られ、再び家族で笑い合うことは許されなかった。

この扉を目の前にするといつも私はタイムスリップをしたような不思議な感覚に襲われる。奴隷たちはここを出るときに何を思い、何を感じ出発したのかと、、、。そして、生きていても辛い未来しか待っていない状況で、なぜ生きることを選択できたのかと。



【Heure d'ouverture】

matin 10h30-12h00

Soir 14h30-18h00

Vendredi apres midi

15h00

料理編

目次

p.16 セネガルの〇〇シリーズ～食べ物編～

p.26 鶏・魚の捌き方

p.32 セネガルレシピ

p.37 世界のレシピ

p.60 アイデアレシピ



セネガルの〇〇シリーズ

～食べ物編～

○調味料（ブイヨン）（BAOBAB 第 65 号参照）

セネガル人が料理に使う調味料（ブイヨン）のご紹介。気になるものは料理に使ってみては？

○袋入りヨーグルト（BAOBAB 第 65 号参照）

ブティックに売っている袋入りヨーグルトのご紹介。あなたはどれがお好き？

○お菓子（BAOBAB 第 64 号参照）

セネガルで買えるお菓子のご紹介。食べ過ぎは注意！

○マンゴーを食そう！（BAOBAB 第 64 号参照）

セネガルの果物と言ったらマンゴー。そんなマンゴーを使ったレシピのご紹介。

お菓子作りの得意な人に作ってもらおう（笑）

○お魚（BAOBAB 第 64 号参照）

セネガルで食べられるお魚のご紹介。合わせてレシピもあるよ！

～番外編～

○鶏の捌き方（BAOBAB 第 63 号参照）

○魚の捌き方（BAOBAB 第 63 号参照）

セネガルの調味料（ブイヨン）シリーズ



MAGGI TABLETTE どんな料理にも使え、JUMBOと並んでセネガルで最も一般的なブイヨン。

MAGGI SAFSAFAL 肉料理によく使われ、お肉の生臭さを消すためなのか、ニンニクや玉ねぎの風味がしっかりとしている。

MAGGI NOKOSS 魚料理によく使われるブイヨンで、チェブジェンの味のベースであるノッコスをイメージしている。味は少し塩味が強め。



セネガルでは定番の調味料で、MAGGI と並んでセネガル料理によく使われている JUMBO シリーズ。他の調味料が必要ないくらいこれ一つで味が整う。

JUMBO arôme ソースのような風味があり、特に濃いめの味付けになっている。



MAMI super カレーの香りが漂うブイヨンで、カレーパウダーの代わりとしても使える。

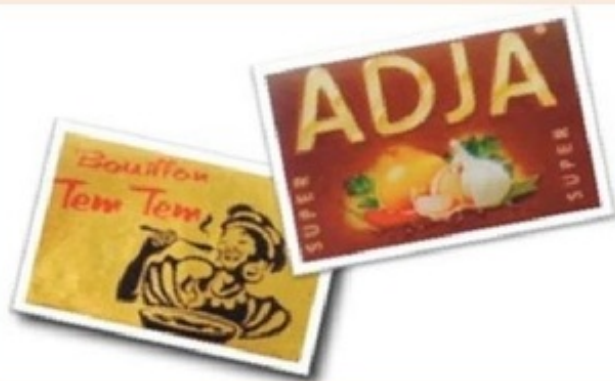
MAMI tomate トマトピューレのようなトマト味と、MAMI のスパイシーなブイヨンの味を兼ね備えている。トマト料理はこれさえあれば味が整う。

MAMI épices MAMI super よりスパイスが効いていて、辛口カレーのよう。



JONGUÉ EPICES 他のブイヨンに比べて少し甘さがあり、比較的まろやかである。

JONGUÉ TOMATE MAMI のものと比べるとトマト感が強くなく、味も優しく仕上がる。



ADJA

MIMI と同じ会社の商品で、ニンニクや唐辛子、胡椒などの風味が強く、味が濃いめである。

Tem Tem

スパイス感があまりなく、ほんのりソースを感じる。



Ami

塩やスパイス感が程よく、セネガルの味の強いブイヨンが苦手な人でも口に合うと思う。

Doli

焼肉のタレや日本の和風ドレッシングを思わせるような風味で、日本料理を作るのに適しているかもしれない。



Linguère 他のものに比べると味がしっかりとして濃いめである。セネガル人の中にはマフェなどの隠し味として使っている人もいる。

DIEG BOU DIAR 少しすっぱさがあり、ミネストローネなどのスープ料理によく合う。

Soxna Si ウォロフ語でマダムを意味する。トマトジュースを思わせるような甘さがある。パスタ用のトマトソースを作ると美味しいかもしれない。

セネガルの袋入りヨーグルトシリーズ

袋入りのものは特大が 750 g、大が 500 g、中が 250 g、小が 100 g と 4 種類に分けて売られている。



Niw 最もスタンダードな味。日本のヨーグルトの味が恋しくなったら、これ。



SimLait クリーミーでやさしい味。酸味弱めが好きな人に。



JaBOOT

まろやか。後味少し酸味有り。



JaBOOT COCO

JaBOOT の ココナツバージョン。あまり見かけないレアなもの。興味で試してみたらおいしかったです。ココナツフレーバーが良い感じですよ。



JaBOOT VANILLE

JaBOOT のバニラバージョン。濃厚さ増し増し。



Sarbi こちらもレア。甘み強め酸味弱め。クセのないおいしさ。パッケージにセンスを感じる。



Sarbi dolé vanille Sarbi のバニラバージョン。甘い香り。ちょっとローズっぽくも感じるこの香りで、オシャレ感出てます。



Ardo よく見かけるおなじみ。酸味が強くパンチが効いています。お腹にたまる。強い酸味なので好き嫌い分かれるかも。



Dolima とっても濃厚。もったりとしていてボリューム有り。バニラが効いている。

セネガルのお菓子シリーズ



Biskrem

セ

ネ人の大好きなお菓子といえはコレっ!!大抵どこの村でも手に入るの、村任地隊員の強い味方。



Klas

Biskremと同じような味だけど、**Biskrem** 人気に勝てない味。外側のクッキーにココア味が練りこまれているいじらしさに、セネ人はいつ気づいてくれるか。



WaferX2

ウ

エハースにバニラクリーム・チョコクリームがサンドされたぜいたく品。ちょっと珍しいピスタチオ味・オレンジ味があり。



Borneo

オレオの味が恋しくなったら、ぜひ食べてほしい。ココアサンドに甘いクリーム。きっと満足感を感じてもらえるはず。



Schoco Cake

チョコ味・バナナ味・イチゴ味がある。スポンジケーキの中にそれぞれの

クリームがほどよい量で入り、スポンジ上部にはチョコのコーティングあり。ちょっとボソボソしているのが残念。冷蔵庫で冷やして食べると美味しさ倍増!



TODAY Dounut

キャラメル味・チョコ味→中にクリーム。バナナチョコ味→外にコーティング。期待を上回る美味しさにリピーター続出!思ったよりもボソボソせず、濃厚な味は癖になる。ぜひ冷やして食べてほしい!



BRAWO

チ

ェリー味・バナナ味・キャラメル味。どの味もチョココーティングされている。チェリー味が珍しいのでオススメ。



Kurabiye

ちんすこう?カロリーメイト?のような食感。甘すぎず、ずっしりお腹にたまるので、空腹時にオススメです。



Milk cookies

その名の通り、ミルク味がほんのり甘い優しい味。牛乳と一緒に食べたい。



WEHBE

こ

の値段で、このボリュームは嬉しい。ビスコよりも歯ごたえがあるビスケット、食べ応え十分。



ゲルテ

塩味・砂糖コーティング。セネガル特産のピーナッツ。疲れた時の塩分補給には塩味を。砂糖コーティングは日本び友人からのウケがよかったので、お土産にはオススメ。



CHAMPION Dooré

いろいろなパッケージがあるが、基本はすべてチーズ味。カールのおじさんのチーズ味を少し薄味にした感じにも似ている。レアなチョコバナナ風味を見つけられたらラッキー。



ピーナッツキャラメル菓子

1枚 25fcfa, 一袋 100fcfa。ピーナッツを砕いて、キャラメルで固めたお菓子。少量でも満足できる美味しさと甘さ。ついつい一袋を買ってしまうリピーターが多い。



Bon Bon

濃厚ミルク味やコーヒー味、キャラメル味など。DoreéシリーズはANANA、ミント、ジンジャー味。日さみしい時にポケットに入っていると安心するのがアメ。いろいろな味のアメが売っているので、探してみると面白いかも。Doreéシリーズではない、セネガル人が大好きなミントアメもオススメ。そちらは三つで 25fcfa とお買い得。

贅沢コーナー



bueno ちょっとオシャレなスーパーに売っている他国産のチョコ。外側のチョコと内側のバナナ味の相性が抜群。Dakar では Total の bonjour の冷蔵庫で売っている。(800fcfa)



Sim 一度食べると病みつきなアイスクリーム。チョコやイチゴ、バナナなど、いろいろな味があり、どれも納得の美味しさ。値段もお手頃なので、冷蔵庫に常備しておきたい一品。(900fcfa)



TOBLERONE

チ

チョコ味・ホワイトチョコ味があり。チョコレートに砕けたナッツが程よく詰まったゴージャスな味。お値段もゴージャス。自分へのご褒美に買いたい一品。(1400fcfa)



小熊餅 (コアラのマーチ)

ケルメル市場の中華食材店に売っている日本の懐かしい味。定番チョコ味・ホワイトチョコ味、イチゴ味、カプチーノ味など多数あり。(1500fcfa)



pringles

みんなが大好きな プリングルス。いろいろな味があり、気分によって選べるのがよい。ちょっと発展した任地には売っているので、任地の発展具合を表す目安とも言われている。(1500fcfa)

1400fcf

1500fcf

1500fcf

セネガルのマンゴーを食そう！シリーズ

マンゴープリン



材料 (二人分)

- ・マンゴー…150g
- ・マンゴー(飾り用)…50g
- ・卵…1個
- ・粉ゼラチン…10g
- ・水…大3
- ・A 牛乳…1/2カップ
- ・A 水…1/2カップ
- ・砂糖…大1～(好みで)

作り方

- ①ゼラチンを大きじ3の水でふやかす。
 - ②鍋にAを入れて煮立て、火をとめて①のゼラチンを加えて溶かし、砂糖を加えて混ぜる。
 - ③マンゴーをボールに入れてつぶし、卵を加えて混ぜる。(濾すとなめらかな仕上がりになる。)
 - ④②と③を混ぜ合わせ、飾り用マンゴーをちらして冷蔵庫で冷やし固めたら完成！
- ☆牛乳を生クリームに変えると、より濃厚な仕上がり！

マンゴータルト



材料

タルト生地

- ・薄力粉…100g
- ・バター…50g
- ・卵…1個
- ・砂糖…40g
- ・ベーキングパウダー…小1/2

カスタード

- ・卵黄…1
- ・砂糖…50g
- ・牛乳…200cc
- ・小麦粉…大2

マンゴージュレ・飾りマンゴー

- ・マンゴー…大2～
- (飾り用 大1～・ジュレ用 大1)
- ・レモン汁…小1

作り方

タルト生地

- ①バターを常温に戻し、ヘラでなめらかにして溶いた卵と混ぜ合わせる。
- ②砂糖、薄力粉、ベーキングパウダーを順に加え、手でまとめる。
- ③フライパンに均等に伸ばし、フォークで穴をぶつぶつ開けたら、蓋をして強火で20～30分くらい焼く。

カスタード

- ④鍋に卵黄と砂糖を入れて混ぜ、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤小麦粉を加えたら、弱火で温める。
- ⑥トロトロしてきたら完成。

マンゴージュレ

- ⑦飾り用マンゴーを一口大に切る。
- ⑧ジュレ用マンゴーは、つぶして濾す。お好みでレモン汁を加えてもよい。
- ⑨タルト生地にカスタード、マンゴージュレを順に流し入れ、マンゴーを飾ったら完成。

ドライマンゴー

①マンゴーの皮をむき、一口大に切る。



②台の上に感覚をあけて並べ、干す。



③砂が入らないように蚊帳で覆い、3日間干す。



④マンゴーが乾いたら完成。



一年間ほどの長期保存が可能！



☆ヨーグルトに入れると、マンゴーが柔らかくなっておいしく食べられるらしい。

※過去の隊員が村の女性たちと一緒に生産し、クサナルで販売(1袋100g)していたようである。

【ヤボイ】鰯（いわし）の仲間



【タングル】sole 舌平目



輸出されることが多い魚。

【キリキリ】鰹（かつお）



鰹が一尾あれば、いろいろできる！3枚におろした後、軽く火で炙りタタキにする、ざく切りして竜田揚げ、残りの切り身は角煮に。

【タラー】太刀魚（たちうお）



炭火で塩焼き、レモンと大根おろしを添えて。唐揚げにしても。

【ジャイ】鯷（あじ）



【イユルドゥ】seiche 甲イカ
セネガルで捕れるイカは主に甲イカ。

【ワラーニ】daurade 鯛（たい）



【トゥファ】巻貝



ヤボイのミンチで作るタコライス

ヤボイミンチ…200g にんにくみじん切り…2 かけ分
A ケチャップ…大さじ1~2 A しょうゆ…大さじ1
A カレー粉…小さじ1 A 乾燥唐辛子（粉末）…1 本分
塩こしょう…各少々 トマト…1 個
レタス…3 枚 細切りチーズ…適量

- ①レタスは太めの千切り、トマトは1cm角に切る。
- ②フライパンでにんにく、ミンチを炒め、塩こしょうを振る。ミンチの色が変わったらAを加えて炒める。
- ③器にご飯をよそい、その上にレタス、トマト、チーズ、ミンチをのせてできあがり。

アジの干物

- ①片身を開き、頭を割る。
 - ②塩をまんべんなく両面にまぶす。
 - ③皿もしくはザルの上に置き、冷蔵庫に入れて半日置いておく。
 - ④裏返して、さらに1日~2日置く。
 - ⑤完成後は密封して冷凍する。
- ※冷蔵庫の中だと虫もつかず簡単。

白身魚で作る トマト豆のスープ

白身魚…2 切 玉ねぎ…1/2 個 にんにく…3 かけ
バジル…10 枚 好みの豆（ニャベ、プチポワ）…適量
オリーブ油…大さじ2 白ワイン…大さじ1
トマト…大2 個 水…1.5 カップ 塩、こしょう

- ①豆は水につけて戻しておく。（半日くらい）
- ②魚は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、にんにくは縦薄切りにする。バジルはちぎる。トマトはつぶす。
- ③鍋を熱してオリーブ油をひき、にんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、つぶしたトマトと豆、水を加える。
- ④煮立ってきたら弱火にし、魚を加えて5分煮る。バジルを入れてさっと混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。

マルシェで乾燥物が買える。

【ゲジ】(魚の干物)

マルシェで売られている。

【ブン】lotte 河豚(ふぐ)



要注意！市場で必ず内蔵を取り除いてもらおう。

【ヤータンテ】badeche ハタの仲間



チョフに似ているが、チョフは目元に白い2本線がある。

【ソンバット】



セネガル料理でも人気の魚。クセのない白身。

ゲジパスタ

ゲジ…1枚 青ネギ…1/2束 パスタ…180g

A おろし生姜…少々 A マヨネーズ…大さじ2

A 醤油…小さじ1 A 豆板醤…小さじ1

- ①ゲジは水につけて塩抜きしておく。青ネギは5cmの長さに切る。
- ②ゲジをフライパンで焼いて、骨をそぞいてほぐす。
- ③ボウルに②、青ネギ、Aを入れて混ぜる。
- ④パスタをゆで、水けをきってすばやく③のボウルに加え、あえる。

魚を焼くなら、やっぱり炭火！

七輪を使用した場合の火の起こし方を案内しま

番外編～七輪で炭火焼～



- 1 手頃なサイズの炭を紙で包んで真ん中に置く。周りに短冊型に切ったダンボールもしくは小枝などを立てかける。その上に炭を乗せる。

紙や小枝を入れて、ここにマッチで火をつける。風で煽り、炎を立たせて上部に火を送る。また、この風気口を風上に向けておくと、自然に火が起こる。



炭に火がついたら、炎が出るまで風を送る。

煙が大量発生するので屋外で火をおこしましょう。風のある日はすぐつきます。

鶏の捌き方



① まず、ここからスタート!



② おしりのほうをむけて、ボンという部位を切り離す。焼き鳥屋のボンジリはこの部分のこと!



③ 次にもも肉を切り分ける。鶏を横向きに寝かせ、ちょうど腰のあたりに包丁を入れる。



④ 上からみた図。



⑤ 鶏を仰向けにして、モモの付け根に包丁を入れ、皮を切る。もう一方のモモも同じように切る。



⑥ 両モモの皮に切れ目を入れ、両手でモモをしっかりと持ち、モモを外側に折り曲げて股関節を外す。



⑦ あとは骨にそって包丁を進めていき、モモ肉を切り離していく。皮を切ってモモ肉を外す。



⑧ これで鶏もも肉の切り分けは成功! 反対側のもも肉も同じように切り分ける。



⑨ 次は胸肉を切り分ける。写真は、鶏を仰向けにしているところ。



⑩ 盛り上がった胸肉が確認できたら手で手羽を引っ張り、手羽の根元あたり(肩関節)から包丁を入れていく。肩関節が見えたら、その周辺に包丁を入れてスジを切っておく。



⑪ 手羽を手を持ちしっかりと保持しながら、胸肉を切り分けていく。この時、骨に沿って包丁を入れる。ある程度包丁を入れた後は、手で引っ張ると胸肉は容易に外れる。



⑫ 胸肉の下の肉は、ササミなのだ!



13 取り外した胸肉には手羽が付いている。手羽中の関節に包丁を入れて取り外す。



14 これで、慣れ親しんだ形の**手羽先**を切り分けることに成功。



15 鶏胸肉にはまだ**手羽先**が付いている。皮側を下にし、手羽元を切り分けます。



16 これで、見慣れた**鶏胸肉**に、反対側も同じように切り分ける。



17 ササミの周囲にある薄膜を包丁の先ちょで切り、首元のほうから指を入れてササミをはずしていく。



19 鶏モモ肉の外側を下にして、おそらくこの辺に骨があるという部分から包丁を入れていく。



20 骨の両側に包丁を入れていき、骨をむき出しにします。関節部分にはスジがあり、切りにくいので要注意!



21 骨がむき出しになったところで、関節に包丁を入れる。



22 関節を切り離し、そこから包丁を入れて骨を取り去る。



23 残るもう一方の骨も切り分ける。



24 残った足先を切り離す。



25 これで、鶏もも肉から骨を外すことに成功。



左手前から、鶏もも肉2枚（表と裏）、胸肉2枚（表と裏）、ボン、足先2本、トリガラ、モモ骨4本、ササミ2本、手羽先2本（手羽先と手羽中）、手羽元2本。見事に部位に分けられた時の気分は、もうコケッココー。



次は鶏ガラスープが抽出しやすいように**鶏ガラ**を処理しておきます。まずは鶏ガラに付いている鶏皮を引き剥がす。首の皮までズルズルと引き剥がす。



次に鶏ガラの肩甲骨を起こすように包丁を入れる。2対あるので両方に。肩甲骨の付け根を持ち、もう片手で首を掴みながら引っ張ると、ガバリと胸側と背側にガラを分けることができる。



胸側のガラの尻尾の方には**ナンコツ**が付いているので折り外しておく。



一方、背側のガラの首には**セセリ**という旨い肉があるので、それを包丁で削ぎ取っておく。



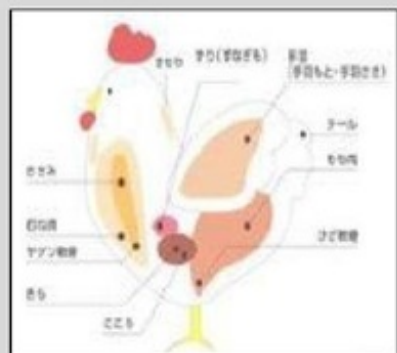
さらに、背側のガラには**ハラミ**という薄い肉があるのでそれも切り取っておく。これは焼きにすると絶品！



背側のガラの内側に**背肝**と呼ばれる腎臓が残っていれば、これも取り除いておく。焼き鳥に使える。



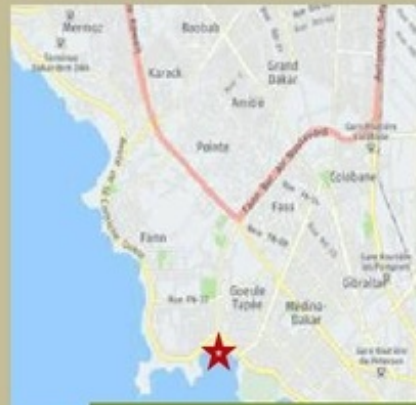
これで鶏ガラの処理は完了。残りのガラは包丁でいくつかに分けて鶏ガラスープの抽出に活用してみよう。



魚の捌き方

どこで買うか？

チョフや鯛、アジがメインですが、空港北のヨフの浜はときどきマグロが上がっています。



目利き

だいたい漁船は夕方に戻ってくるので、日没前に買いに行くとよいと思います。

魚の選び方ですが、エラの赤さ（鮮明な赤がいい）や、目の色、全体の質感など、直感的に選んでしまえば大丈夫でしょう。



売っているおばちゃんに「ネットワイエして」とお願いすると、内蔵とウロコを落としてくれます。

ドミのキッチンで自分でやってもよいですが、ウロコが飛び散ってキッチンの掃除が大変なので、お願いすると良いでしょう。数百フランでやってもらえます。

捌き方

まずは、頭を落とします。出刃包丁があるとやりやすいです。



頭を落としたら、背中側から包丁を入れていきます。

切っていくとき、包丁の背に魚の背骨がガリガリ当たる感触をつかんでください。

そうすれば、身をあまり残さずに切れ目を入れられます。尻尾の方向までしっかり切れ目を入れます。



次に尻尾のちょっと手前に、包丁をたて気味に切れ込みを入れて、そこから包丁を寝かせ頭の方に切っていきます。ひとつ前のステップで入れた切り込みにつながれば、身が骨からどんどん外れていきます。腹側の身がなるべく残らないように注意。



どんどん切っていくと、最後は内蔵の内側の皮につながる所で切り離します。片面が取れたら、魚をひっくり返して反対側も同じように切り離せば、三枚おろしの出来上がり。

写真の赤線のあたりに沿って血合いと小骨があるので、この部分を切り離します。赤線内側の切り離した部分はもったいないので、あら汁にでもブチ込めっ！



ここからは、柳葉包丁に持ち替えて（なければ普通の包丁で全然問題ありません！）、皮を外します。ここが、お刺身がきれいに見えるかの勝負。尻尾がついていた側の端に、包丁を縦に入れて、皮をつまむキッカケを作ります。皮の端っこがつまめたら、包丁を寝かせて、皮を左右に振る感じで（包丁を動かすより、皮のほうを左右に振りながら身を外すイメージでやったほうがうまくいくかも）、皮を引いていきます。皮が引いたら、お刺身用の「サク」のできあがり！サクができたら、あとはお刺身のサイズに切っていただけます（切るとき、ノコギリのように引かず、押し切りで一発で切ると、断面が美しくなります）。



料理

鯛も、チョフも、サクにした状態で一晩冷蔵庫で寝かせたほうが風味がでます。特に、チョフは、釣ったその日だと少し刺身が生臭く感じるかもしれません。一晩置くと、アミノ酸がしっかり出た感じでおいしくいただけます。

アジのような青魚はその日のうちにいただくとよいと思います。

二枚目の目指すべき料理はコレだっ！

チョフのしゃぶしゃぶ



日本の高級料理屋の味をダカールで！ケルメル市場で白菜が買えるので一緒に入れると◎ ポン酢は、醤油、鰹節（あるいは出汁）、レモンなどを使い、自分で作って見てもよいでしょう。リングール隊員から、「殺人級のおいしさ！」と絶賛された一品です。

チョフの炙り



刺身をお醤油でいただくのもおいしいですが、チョフをガス（できれば炭火）で炙って、表面に軽い焦げ目がついたくらい（中は生）で、塩（できれば質のよい塩を！）をまぶしていただくと最高です。

アジのなめろう



アジのお刺身もおいしいですが、さばきに失敗してしまったりしたら、包丁でみじん切りにして、葱・味噌・醤油と混ぜて、なめろうにしてもおいしいです。

マグロの漬け丼



マグロの刺身が余ったら、醤油・酒・みりんを、ひと煮立ちさせて、それに刺身を一時間ほど漬け込めば、漬けのできあがり。

SENEGAL レシピ



スープカンジャ ~オクラのソース (BAOBAB 42 号掲載)

ヤッサプレ ~白身魚でもおいしいよ~ (BAOBAB 42 号掲載)

ルイ ~朝の定番~ (BAOBAB 42 号掲載)

マッフエ ~ポイントは“オクラ”です~ (BAOBAB 42 号掲載)

ダイエット中、夏バテにピッタリ！簡単ヘルシースープカンジャ (BAOBAB 59 号掲載)

ビスアップジュース (BAOBAB 64 号掲載)

ブイジュース (BAOBAB 64 号掲載)

ラッハ・ソウ (日本風) BAOBAB 62 号掲載)

チェブ・ニェッベ (BAOBAB 62 号掲載)

ドゥモダ (BAOBAB 62 号掲載)

ファタヤ (BAOBAB 62 号掲載)

『スープカンジャ ～オクラのソース』(BAOBAB 42号掲載)

【材料】4人分

米……………500g
オクラ……………300g
玉ねぎ……………200g
にんにく……………1 かけ
ジャハトウ…2 個
ケッチャ……………100g
赤ピーマン…1 個
固形スープ…1 個
ネテトウ……………10g
パーム油……………200g

【作り方】

- 1) オクラを洗ってさっと湯で、みじん切りにする。
- 2) 1 の水を沸かし、骨を取って洗ったケッチャを加える。
- 3) 2 の中にみじん切りにした玉ねぎ、にんにく、オクラジャハトウを入れる。
- 4) 固形スープと水で洗ってふやかしてから潰したネテトウを加える。
- 5) アクを取りながら 30 分煮る。
- 6) 最後にパーム油を加えて 5 分煮る。
- 7) お皿に白いご飯を盛ってソースをかけて出来上がり。

『ヤッサブレ ～白身魚でもおいしいよ～』(BAOBAB 42号掲載)

【材料】4人分

米……………500g
鶏肉……………400g
レモン汁……………150cc
(または酢)
塩……………小 1
胡椒……………少々
マスタード…小 2
玉ねぎ……………240g
にんにく……………1 かけ
赤ピーマン…1 個
油……………60cc
塩小……………1 半

【作り方】

- 1) レモン汁、マスタード、塩、胡椒を混ぜて洗った鶏肉を 1 時間つけ込む。
- 2) 鍋に油をひいて、鶏肉を炒め火が通ったら一度取り出す。
- 3) 玉ねぎのスライス、にんにくのみじん切り、赤ピーマンを加えて炒める。
- 4) 2 の鶏肉と漬け汁、水 40cc を加え、かさが減るまで煮込む。
- 5) お皿に白いご飯を盛って 4 をかけて出来上がり。

『ルイ ～朝の定番～』(BAOBAB 42号掲載)

【材料】4人分

ミルク……………360g
バオバブの実……………50g
無糖ヨーグルト…200g
砂糖……………大 4

【作り方】

- 1) バオバブの実を水でふやかしくよく溶かし、種やゴミをこしておく。
- 2) お鍋に水を沸かす。
- 3) ミルク粉を水で溶かして 1 に入れる。
- 4) よくかき混ぜて、1 を加えて 5～10 分間煮る。
- 5) 器に砂糖、ルイ、ヨーグルトの順に入れて出来上がり。

『マッフェ ～ポイントは“オクラ”です～』（BAOBAB 42号掲載）

【材料】4人分

米……………500g
牛肉……………400g
玉ねぎ……………60g
オクラ……………200g
トマト……………40g
人参……………60g
キャベツ……………100g
さつまいも……………100g
大根……………100g
イェット……………1 かけ
にんにく……………1 かけ
トマトペースト…60g
ピーナツバター…200g
塩……………小4杯

【作り方】

- 1) にんにく、玉ねぎ、オクラをみじん切り、他の野菜は適当に切る。
- 2) 鍋に水と1、角切りにした牛肉を加えてあくを取りながらよく煮る。
- 3) 肉が柔らかくなったら、トマトペーストとピーナツバターを加える。
- 4) よく洗ったイェット、野菜を加えて弱火で40～50分煮ます。
- 5) 最後に塩で味を整えます。
- 6) お皿に白いご飯を盛ってマッフェソースをかけて出来上がり。

『ダイエット中、夏パテにピッタリ！簡単ヘルシースープカンジャ』（BAOBAB 59号掲載）

【材料】2人分

カンジャ……………10本程度
にんにく……………少し
トマト……………2個
粒胡椒……………少し
玉ねぎ……………1個
ケチャ……………少し
ニエテトウ……………少し
ジュンボ……………適量
（もしくは醤油）
油……………適量
（ごま油があればなおよし）

【作り方】

- 1) ニエトウはきれいに洗い水につけておき黒い皮をとる。
- 2) ケチャは骨を取り洗っておく。
- 3) 玉ねぎは荒くみじん切り。
- 4) カンジャとケチャ以外を全部潰す。
- 5) 油少しで4とケチャを鍋で炒める。
- 6) カンジャも潰して鍋に加えて炒める。

『ピサップジュース』（BAOBAB 64号掲載）



【材料】

ピサップ……………50F×2袋
水……………1L
砂糖……………大10杯
ナーナ……………適量
（無くてもよい）

【作り方】

- 1) 沸騰させた水にピサップを入れ15分程煮る。
- 2) ピサップを取り出し、砂糖を加えて出来上がり。



『ブイジュース』(BAOBAB 64号掲載)



【材料】

- ブイ 500g
- 砂糖大 10 杯
- 水……………1.5L
- Fleur d' oranger (無くても良い) ……適量

【作り方】

- 1) ブイと水を鍋に入れ、実が解けるまで 15 分程にる。
- 2) 種と繊維をこす。気になるようなら 2 回
- 3) 砂糖と香料を加えて出来上がり。



『ラッハ・ソウ (日本風)』BAOBAB 62号掲載)



【材料】

- ソウ (ヨーグルト：市販のものでOK) ……適量
- モハムサ (お米、まんまるの形をしたパスタ) ……適量
- 水 (モハムサを茹でる用) ……適量
- 果物 (りんご、みかん、マンゴー、レーズン等) ……適量

【作り方】

- 1) モハムサを茹でる。モハムサがひたひたになるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- 2) タッパーにソウを入れる。大きめのタッパーかボウルにソウを入れ、そこに細かくした果物も入れておく。
- 3) モハムサを入れる。茹であがり、あら熱がとれたら、ソウの中にモハムサを入れる。良くかき混ぜて冷蔵庫へ。

『チェブ・ニェッベ』(BAOBAB 62号掲載)

【材料】

- にんにく……………適量
- 玉ねぎ……………適量
- ニェッベ……………適量
- Jumbo, 塩……………適量
- 乾燥魚……………適量
- 米……………適量

【作り方】

- 1) にんにくと玉ねぎを炒める。
- 2) 水につけておいたニェッベと乾燥魚を入れて煮る。
- 3) Jumbo や塩で味付けをする。
- 4) 米を入れて炊く。

『ドゥモダ』(BAOBAB 62号掲載)



【材料】

牛肉又は魚…250g	胡椒……………10g
玉ねぎ……………小2個	サラダ油……………125g
ジャガイモ…250g (またはパスタ)	小麦粉……………50-60g
なす……………1~2個	酢……………15-20g
人参……………1~2個	トマトソース……………50-60g
キャベツ……………1/2~1/4個	Adjia(トマト)……………35-40g
カーニ……………1個	ゲッジェ……………1欠片
にんにく……………3かけ	Jumbo……………2個
	シンパラ……………少々
	塩……………1つまみ

【作り方】

- 1) 油をひいた後、適当な大きさに切り刻んだ肉、ゲッジェを火にかける。
 - 2) 肉が油になじんできた頃合いを見て、Adjia(全体の半分) トマトソースを加え、さらに十分に肉が通った段階で水を1Lを付け足す。
 - 3) 水が沸騰したら、野菜、Adjiaの残り半分も入れる。
 - 4) 胡椒、シンパラを臼に入れ杵で潰す。その後、にんにく、細かくスライスした玉ねぎ、Jumboの順で臼に加え、全体にうまく混ぜ合わさるくらいまで潰す。
 - 5) 4を3の鍋に流し入れ、適量の塩を加えて味付けをする。
 - 6) 仕上げ前に野菜を取り出す。
 - 7) 仕上げとして、小麦粉に酢を混ぜ合わせ、さらに水を溶かした後、5に少しずつ流し入れ適量に混ぜてソースは完成。
 - 8) ご飯にソースをかけて出来上がり。
- ※6の前に型崩れ防止のため野菜とゲッジェは別ボウルに取り分けておくほうが良い。ご飯に掛ける前に、再度投入する。
- ※ ご飯を別の鍋で炊いた後、ボウルに取っておき食前にソースをかけて食す。

『ファタヤ』(BAOBAB 62号掲載)

【材料】

- 生地
- 小麦粉……………500g
- 油……………大3杯
- 中身
- 魚……………1-2匹
- 玉ねぎ1個
- Jumbo……………1個
- ソース
- 玉ねぎ……………500g
- トマト缶……………適量
- Jumbo(トマト味)……………適量
- 唐辛子粉末……………適量
- 胡椒……………適量

【作り方】

- 1) 小麦粉、水、卵をこねて太陽の元で半日寝かす。
- 2) 具：魚をミンチ状にした物をJumboで味付けして炒める。
- 3) 生地を丸く伸ばし、その中に2を入れ餃子のように包む。
- 4) 油で揚げる。
- 5) 玉ねぎを油でいためトマト味の調味料と胡椒などで味を付ける。
- 6) 揚げたファタヤにソースをかけていただきます。

世界のレシピ



- オリーブドレッシング(BAOBAB 50号掲載)
- オイルを使わないヘルシードレッシング(BAOBAB 50号掲載)
- KANGKUNG サラダ(BAOBAB 59号掲載)
- セネガル人受けよし〜さわやかスイカボンチ〜(BAOBAB 59号)
- ピサップジャム(BAOBAB 59号掲載)
- ふかふかホットケーキ〜鉄分アップバージョン〜(BAOBAB 59号掲載)
- フライパンでピザ(BAOBAB 59号)
- ヤポイ(ニンジン科)の自家製オイルサーディン(BAOBAB 65号掲載)
- ギャルテ(落花生)の自家製バジルペースト(BAOBAB 65号掲載)
- 自家製オイルサーディンとトマトの Pasta
- イェットとバーニのなんとなく海鮮パエリア(BAOBAB 65号掲載)
- オクラとピサップのネバナネバ和え(BAOBAB 65号掲載)
- 簡単お雑煮(BAOBAB 65号掲載)
- きゅうりと卵のあっさり塩炒め(BAOBAB 65号掲載)
- なすと人参の中華炒め(BAOBAB 65号掲載)
- 魔法のコリアンソース(BAOBAB 65号掲載)
- 韓国風ソプレのサラダ(BAOBAB 65号掲載)
- ヤンニョンチキン(韓国風フライドチキン)(BAOBAB 65号掲載)
- とりガバオ(BAOBAB 65号掲載)
- とりガバオ(BAOBAB 65号掲載)
- なんちゃってナンブラーの作り方(BAOBAB 65号掲載)
- ニャベとトマトのカレー(BAOBAB 65号掲載)
- モーモーチーズのチャパティ(ナン風)(BAOBAB 65号掲載)
- リプトンでなんとなくチャイ(BAOBAB 65号掲載)
- エビ大根(BAOBAB 65号)
- バーニ(2枚貝)の混ぜご飯(BAOBAB 65号掲載)
- 採れたて野菜と牛ひき肉の絶品リングールらーめん(BAOBAB 65号掲載)
- きんぴら(BAOBAB 64号掲載)
- あんぱん(BAOBAB 64号掲載)
- ナムル(BAOBAB 64号掲載)
- チキン南蛮(BAOBAB 64号掲載)
- なます風(BAOBAB 64号掲載)
- ゴザとフライパンで伊達巻き(BAOBAB 64号掲載)
- さつま揚げ風/セネ揚げ(BAOBAB 64号掲載)
- Yet 貝でアッワビのバター醤油焼き風味(BAOBAB 64号掲載)
- Souce Tuffa(BAOBAB 64号掲載)
- マンゴープリン(BAOBAB 64号掲載)
- マンゴータルト(BAOBAB 64号掲載)
- 魚の南蛮漬け〜暑くて食欲無い時にお勧め!〜(BAOBAB 63号)
- ベルモッセイユで偽ソーメンチャンプル(BAOBAB 63号掲載)
- 魚の蒲焼き(BAOBAB 63号掲載)
- プティボワで豆腐(BAOBAB 63号掲載)
- おからクッキー(BAOBAB 63号掲載)
- きゅうりのキューちゃん風漬け物(BAOBAB 63号掲載)
- 手作りたくあん(BAOBAB 63号掲載)
- みたらし団子(BAOBAB 63号掲載)
- 水まんじゅう(BAOBAB 63号掲載)
- フライパンリングケーキ(BAOBAB 62号掲載)
- フライパンでチーズケーキ(BAOBAB 62号掲載)
- お鍋で蒸しパン(BAOBAB 62号掲載)



『オリーブドレッシング』(BAOBAB 50号掲載)



【材料】

マスタード……………スプーン1杯
 塩……………少々
 胡椒……………少々
 酢……………スプーン2~3杯
 オリーブオイル…適量

【作り方】

1) ボールの中にマスタード、塩、胡椒、酢、オリーブオイルの順によく混ぜてできあがり。



『オイルを使わないヘルシードレッシング』(BAOBAB 50号掲載)



【材料】

無糖ヨーグルト…1つ(小)
 酢……………大さじ2
 レモン汁……………大さじ2
 塩……………少々
 胡椒……………少々
 マスタード……………小さじ2

【作り方】

1) 材料を全部混ぜて出来上がり。

『KANGKUNG サラダ』(BAOBAB 59号掲載)

【材料】2人分

カンクン……………100g
 玉ねぎ……………1個
 ゆで卵……………1個
 鶏肉ハム缶詰……1/3缶
 ごま油……………大さじ1
 酢……………ひと回し
 塩……………適量
 胡椒……………適量
 ニンニク醤油……………適量
 (あれば)

【作り方】

1) カンクンは柔らかい所を採取して良く洗う
 2) ゆで卵をくし切りにし鶏肉ハムを小さく切る。
 3) 玉ねぎを繊維と垂直に薄切りにし、水にさらす。
 4) 器にカンクン、玉ねぎ、ゆで卵を盛る。
 5) 4) に塩胡椒、酢、ニンニク醤油を適量ふりかける。
 6) フライパンにごま油を熱し、鶏肉ハムをこんがり焼き熱したごま油ごとサラダにかけて完成。
 食べる直前に混ぜて食べましょう。

『セネガル人受けよし〜さわやかスイカポンチ〜』(BAOBAB 59号)



【材料】

スイカ……………半分
 パイナップルの缶詰…お好み
 りんごパスティル……お好み
 (無ければミントの葉)

【作り方】

1) スイカを半分に切り、スプーンでほじりパイナップルなどと混ぜる。
 2) パスティルを入れて混ぜ、冷やす。



『ピサップジャム』(BAOBAB 59号掲載)

【材料】2瓶分

赤ピサップ……………100g
 砂糖……………250g
 レモン……………中1個
 ま
 水カップ……………大1杯

【作り方】

- 1) ピサップをきれいにもみ洗いする。
- 2) 鍋に1、レモン汁、砂糖を入れ火にかける。ふつふつした状態で40分から50分程度、水分が減って少し濃度がつく
 で煮る。冷めたら硬くなるので、水分をとばしすぎない。

『ふかふかホットケーキ〜鉄分アップバージョン〜』(BAOBAB 59号掲載)



【材料】大きめ5枚分

小麦粉……………250g
 スングフ……………250g
 (ミルの粉)
 砂糖……………大2杯
 重層……………大1/2杯
 ベーキングパウダー…大1杯
 ヨーグルト無糖……………500g
 卵……………2個
 溶かしバター……………大2杯

【作り方】

- 1) 小麦粉、スングフ、砂糖、重層、ベーキングパウダーをボールに入れてよく混ぜる。泡立て器が無い場合は箸4-5本で代用可能。
- 2) ヨーグルト、卵、溶かしバターを別のボールに入れて良く混ぜる。
- 3) 1, 2を一気に全部入れてざっくりと混ぜ合わせる。
- 4) 生地を5分おいて、プクプクと膨らんで来たらOK。
- 5) フライパンに生地を流し、弱火で両面焼く。
- 6) お好みでピサップジャム、蜂蜜、バターを添えて。



『フライパンでピザ』(BAOBAB 59号)

【材料】

- ピザ生地
 - 小麦粉……………500g
 - 塩……………大1杯
 - 砂糖……………大2杯
 - 水……………約150cc
- A
 - ぬるま湯……………150cc
(35-40度位)
 - 砂糖……………大1/2杯
 - ドライイースト……………大1杯
- トッピング(お好み)
 - トマトソース又はケチャップ
 - 玉ねぎ、トマト、チーズ
 - バジル、サラミ、など

【作り方】

- 1) 生地を作る。コップにAを入れて混ぜ合わせ温かい所に15分おく。プクプク泡だってきたらOK。
- 2) ボウルに小麦粉、塩、砂糖を入れて混ぜる。
- 3) 2の中に1と水を適量入れる。(後で調整する。)
- 4) 手につかなくなり、滑らかになるまで良くこねる。(薄く伸ばして指が透ける程度に粘りが出ると良い。)
- 5) 1つにまとめ絞った布巾をかぶせ温かい場所に15分置く。生地が約2倍に膨らんだら発行終了。
- 6) 生地をフライパンの大きさに合わせて4-8等分する。
- 7) まな板に小麦粉をふり生地を伸ばす。
- 8) 好きな具材をトッピングする。
- 9) フライパンに油をひき、極弱火でふたをして生地がカリッとしてチーズが解ける迄焼く。約10-15分。



『ヤポイ（ニンシ科）の自家製オイルサーディン』（BAOBAB 65号掲載）

～冷蔵庫、冷凍庫で2ヶ月程保存可能！お酒のおつまみ、パンにはさんで朝ご飯にしたり、パスタにしたりサラダに混ぜたり、アレンジ色々♪～



【材料】2人分

ヤポイ	3-4尾
オリーブオイル	適量
ニンニク	4-5かけ
ローリエ	3-4枚
アプトソーダ	葉5-10枚
塩・胡椒	適量

【作り方】

- 1) マルシェでヤポイ購入の際、頭、内蔵、ウロコをネットワイエ（掃除）してもらう。
- 2) 食べやすい大きさ（2～3cm）にぶつ切り。
- 3) フライパンに2を敷き詰め、ニンニクみじん切り、ローリエ、アプトソーダ、塩胡椒をまぶす。
- 4) ヤポイがかぶるまでオリーブオイルを入れて弱火で15～20分ほど煮込む。
※オリーブオイルの代わりに水を入れるとさっぱりとした水煮缶風に。



『ギャルテ（落花生）の自家製バジルペースト』（BAOBAB 65号掲載）



～冷蔵庫、冷凍庫で2ヶ月程保存可能！お酒のおつまみ、パンにはさんで朝ご飯にしたり、パスタにしたりサラダに混ぜたり、アレンジ色々♪～



【材料】2人分

オリーブオイル	大7-8杯
ニンニク	2-3かけ
ギャルテ	40g
アプトソーダ葉	40g
	（手でふたつかみくらい）
塩・胡椒	適量

【作り方】

- 1) ギャルテをフライパンで香ばしくなるまで炒る。（ティゲテゲというピーナツクリームを買ってもOK。）
- 2) 全ての材料をノッコス（臼）でたたいて細かくして混ぜる。（ジップロックに入れて硬いもので潰したり、ミキサーでも可。）
- 3) 熱湯消毒した瓶やタッパーに入れて、上からオリーブオイルをかける。（油でふたをする。）



『自家製オイルサーディンとトマトのパスタ』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】2人分

オイルサーディン	好みの量
バジルペースト(無くても可)	小2杯
塩・胡椒	適量
パスタ2	人前
ニンニク	1かけ
ミニトマト	5-10個
なす・玉ねぎ・オクラ等	適量

【作り方】

- 1) フライパンでオイルサーディン、ニンニク、玉ねぎ、なすを炒め、しんなりしたら小さく切ったトマト、バジルペースト、を入れて5分蒸し焼き。
- 2) パスタを固めに茹でる。
- 3) 1)にパスタとゆで汁を入れ、素早く炒める。(パスタのゆで汁でお好みのソース加減に。)
- 4) 塩胡椒で味を調べ、できあがり。



『イェットとパーニのなんとなく海鮮パエリア』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】2人分

ニンニク	2かけ	ミニトマト	8個
玉ねぎ	1個	パセリ	1束
人参	1個	レモン	1個
パーニ	200F分	塩胡椒	適量
イェット	200F分	オリーブオイル	少々
米	2合		
ピーマン	1個		

【作り方】

- 1) パーニとイェットは洗って食べやすい大きさに切ってから、水に浸けて塩抜きする。
- 2) オリーブオイルをひいて、ニンニク、玉ねぎ、人参、パーニ、イェットの順番に加えしんなりするまで炒める。
- 3) 米と半分切ったミニトマト半分量を入れて軽く炒めたあと、米と同量の水を入れ塩胡椒で味を整える。ひと混ぜしてから蓋をして20~30分程度、弱火で蒸し焼き
- 4) 味見をして米に火が通っていたら、ピーマン、残りのトマトを上のにのせ、5分ほど強火でお米に焦げ目をつける。
- 5) バジルとレモンをかざって出来上がり。



『オクラとピサップのネバネバ和え』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】2人分

オクラ	5本
ピサップ	100F分
なす	1/2本
キュウリ	1本
醤油	大2杯
だしの素	少々
水	大3杯
酢(※お好み)	大2杯
砂糖(※お好み)	大1杯

【作り方】

- 1) 野菜を5mmの大きさに角切りにする。(ピサップは好みで熱湯にさらした方が苦みが取れる。)
- 2) なすは水につけて、キュウリは塩をふっておくをとる。
- 3) 水をきった野菜と醤油、だしの素、水を混ぜ味を調べてから冷蔵庫で1時間寝かして出来上がり。



『簡単お雑煮』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】2人分

白身魚	1尾
(オススメはソンバット、ロゼ等)	
大根	1/2本
人参	1/2本
ねぎ	1本
醤油	大2杯
塩	少々
おもち	適量
(無ければ残りご飯)	

【作り方】

- 1) 魚はマルシェでネットワイエ(掃除)してもらって、頭以外を食べやすい大きさにぶつ切り、野菜はいちょう切りにしておく。
- 2) 鍋に1と水を入れ、20分ほど煮込む。※あくは、おたまでとりのぞく。
- 3) 醤油と塩で味を調べ、お鍋で焼いたおもちを入れ、ねぎを散らしたら出来上がり。



『きゅうりと卵のあっさり塩炒め』(BAOBAB 65号掲載)



(※写真右奥)

【材料】2人分

- ニンニク……………2 かけ
- 長ネギ……………1 本
- 生姜……………1 かけ
- 赤唐辛子……………1 個
- 鶏ガラスープの素……………小 1 杯
- キュウリ……………1 本
- 卵……………2 個
- 塩・ごま油……………少々

【作り方】

- 1) ごま油を熱したフライパンに溶いた卵を入れ素早く炒め、皿にあげる。
- 2) 再度ごま油をひいてみじん切りにしたニンニク、長ネギ、生姜、赤唐辛子、鶏ガラスープをフライパンで炒め、香りをつける。
- 3) 皮をむいて乱切りにしたキュウリを炒め、火が通ったら卵を足して塩で味を調べて出来上がり。



『なすと人参の中華炒め』(BAOBAB 65号掲載)



- 長ネギ……………1 本
- 生姜……………1 かけ

(※写真手前)

【材料】2人分

- なす……………1 本
- 人参……………1 本
- 醤油……………大 1 杯
- 砂糖……………小 1 杯
- 酢……………小 2 杯
- 水溶性片栗粉大……………1 杯
- ニンニク……………2 かけ
- 赤唐辛子……………1 個
- 鶏ガラスープの素……………小 1 杯
- 揚げ油……………少々
- ごま油……………少々

【作り方】

- 1) 油を多めに入れたフライパンで乱切りにしたなすと人参を素揚げして、皿にあげる。
(なすは切ってからしばらく水につけ、あくをとる。)
- 2) ごま油をひいてみじん切りにしたニンニク、長ネギ、生姜、赤唐辛子をフライパンで炒め、ごま油に香りをつける。
- 3) 2) に醤油、砂糖、酢、水溶性片栗粉をプラスして、とろみがつくまで炒める。
- 4) 1) を足して、強火でさっと炒めたら、ネギをかけて出来上がり。



『魔法のコリアンソース』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】2人分

- 醤油……………1カップ
- 水……………1カップ
- 砂糖……………1/2カップ
- ネギ輪切り……………1/4カップ
- ごま油……………少々
- ごま(無くても可)……………少々

【作り方】

- 1) 全ての食材を混ぜる。
- 2) 食べたい肉に浸けておく
- 3) 油をひいて、肉を焼いたら出来上がり。



『韓国風ソブレのサラダ』(BAOBAB 65号掲載)

【材料】2人分

- 魔法のコリアンソース……………適量
- お酢……………好みの量
- 玉ねぎ……………大1個

【作り方】

- 1) 薄切りにした玉ねぎを水でさらして、辛みをとる。
- 2) 魔法のコリアンソースとお酢を和えて10分置いて出来上がり。



『ヤンニョンチキン(韓国風フライドチキン)』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】2人分

- | | |
|---------------|------------|
| ○ヤンニョンソース | ○フライドチキン |
| 醤油……………1/2カップ | 牛乳1カップ |
| 砂糖……………1カップ | カレーパウダー…少々 |
| ケチャップ…1カップ | (無くても可) |
| 乾燥唐辛子…1/2カップ | 塩胡椒……………少々 |
| 水……………1カップ | 片栗粉……………大3 |

杯

- 小麦粉……………大3杯
- 鶏肉……………好みの量

【作り方】

- 1) ヤンニョンソースの材料を混ぜ、弱火で10分程度に詰める。
- 2) 食べやすい大きさにカットした鶏肉に牛乳、塩胡椒を混ぜて30分ほど煮込む。
- 3) 小麦粉、片栗粉、カレーパウダーを混ぜたボウルに水気を取った鶏肉を混ぜる。
- 4) 高温の油で3度繰り返し揚げる。
- 5) ヤンニョンソースをからめたら出来上がり。



『とりガバオ』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】2人分

水……………大1杯	ニンニク……………2か
醤油大……………1杯	玉ねぎ……………小1
オイスターソース…大2杯 (無くて可)	鶏肉……………200g
	人参……………1/2
なす……………1/2個	
ピーマン……………1個	
ミニトマト……………3個	
ご飯……………1合	バジル……………5枚

ナンプラー……………大2杯
砂糖……………小1杯
卵……………1個

(※写真手前)

【作り方】

- 1) 野菜と鶏肉を1cmのみじん切りにしておく。
- 2) タレを作る。水、醤油、オイスターソース、ナンプラー、砂糖をすべて混ぜておく。
- 3) 油をひいたフライパンで目玉焼きを作る。
- 4) 目玉焼きを取り出し、再度油を引きニンニク、玉ねぎ、鶏肉、人参、なす、ピーマン、ミニトマトを炒める。
- 5) 肉に火が通ったら、混ぜておいたタレとバジルを入れて水気がなくなるまで炒める。
- 6) ご飯の上にガバオと目玉焼きをのせて出来上がり。



『とりガバオ』(BAOBAB 65号掲載)

○生春巻き	○ソース
生春巻きの皮…適量	酢……………大1杯
鶏肉……………1枚	砂糖……………大1-2杯
ピサップ……………100F分	塩……………小1/2杯
人参……………1本	すりおろしにんにく…2かけ
キュウリ……………1本	唐辛子……………2-3本
他、好きな野菜	ギャルテ……………ひとつまみ

(※写真奥)

【作り方】

- 1) ソースの材料を混ぜ、鍋で10分ほどトロトロになるまで煮立てる。あくが出たら取り除く。
- 2) 鶏肉、ピサップを茹でて細く切る。その他の野菜は千切りにし塩をまぶして5分置いて水をきる。
- 3) 生春巻きの皮を水にしばらく浸して柔らかくなったら2の具材をしっかりまいて出来上がり。



『なんちゃってナンプラーの作り方』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】2人分

醤油……………大2杯
レモン汁……………大1杯
だしの素……………小1杯

【作り方】

全ての材料を混ぜる。



『ニャベとトマトのカレー』(BAOBAB 65号掲載)



(※写真左)

【材料】2人分

玉ねぎ	1個
人参	1個
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
トマト	10個以上
ニャベ	1カップ
カレー粉	大2杯
ヨーグルト	お好みで適量
はちみつ	大1杯

【作り方】

- 1) 玉ねぎ、人参、生姜、にんにくをみじん切りにする。
- 2) ニャベは前以て茹でておく。(ニャベと2倍の水と重層少々で20~30分弱火にかけると早い。)
- 3) 油をひいた鍋に生姜、にんにく、玉ねぎ、人参の順番にきつね色になるまで炒める。
- 4) カレー粉を加えて炒め、トマトを入れて10分程度に詰める。
- 5) 2のニャベ、ヨーグルト、はちみつを加え、塩胡椒で味を調えて10~20分程度煮たら出来上がり。(※辛いのが好きな人は唐辛子、マイルドがよければ牛乳を足してお好みの味付けやゆるさに。)



『モーモーチーズのチャパティ (ナン風)』(BAOBAB 65号掲載)



(※写真右)

【材料】2人分

小麦粉	150g
ベーキングパウダー	小1杯
塩	少々
水	適量
ヨーグルト	大4杯
バター	大3杯
チーズ	2,3個

【作り方】

- 1) ボウルの中に小麦粉、ベーキングパウダー、塩を混ぜヨーグルト、水の順で少しずつ水を足して、耳たぶくらいの硬さになるように調節しながらこねていく。
- 2) チーズをちぎって、少しずつ生地に足していく。
- 3) 10分程度寝かした後、生地を適当な大きさに切り、手につかないように粉をまぶしながら、手やめん棒で1cm程の厚みに伸ばしていく。
- 4) バターを熱したフライパンに入れて、両面こんがりとなるまで焼く。(だいたい3~4分程度)



『リプトンでなんとなくチャイ』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】2人分

リプトン……………1つ
 コロンボーレ……………1つ
 砂糖……………適量
 牛乳……………適量

【作り方】

コロンボーレを砕き、全ての材料と一緒に煮詰める。
 (砂糖と牛乳はお好みの量。あればカラムマサラも。)

※コロンボーレ…アタヤに入れるスパイス。



『エビ大根』(BAOBAB 65号)



【材料】

乾燥エビ……………小5尾
 にんにく……………2かけ
 鷹の爪……………2爪
 ごま油……………大3杯
 生姜……………少々
 塩……………小1杯
 大根……………中1/2本
 ねぎ……………少々

【作り方】

- 1)大根を千切りにして、塩をかけてよく混ぜて置いておく。乾燥エビも細かく切っておく。
- 2)乾燥エビ、にんにく、鷹の爪、ごま油、生姜を弱火でフライパンにかけ油に香りがついたら水気をよく絞った大根と和える。
- 3)仕上げにねぎを少々かけたら完成
 韓国のりや焼き海苔などでまいて食べるとなおGood!!



『パーニ(2枚貝)の混ぜご飯』(BAOBAB 65号掲載)

【材料】

米……………2.5カップ
 だしの素……………3g
 醤油……………大3杯
 砂糖……………小1杯
 水……………ご飯が炊ける量
 パーニ……………100F分

【作り方】

- 1)パーニをよく洗い、5分程度水につける。
- 2)水とパーニ以外の材料を入れて20分程炊く。
- 3)10分蒸らしてからかき混ぜたら出来上がり。



『採れたて野菜と牛ひき肉の絶品リングールラーメン』(BAOBAB 65号掲載)



【材料】

- | | |
|--------------|-----------------|
| ○ スープ | ○ あんかけ |
| お好みの野菜 | 牛ひき肉 |
| 塩……………小 1/2 | にんにく……………2 かけ |
| 胡椒……………少々 | 唐辛子……………2 つ |
| 固形スープ…1/2 個 | 玉ねぎ……………1 つ |
| (Doli エビ味) | お好みの野菜 |
| | 塩胡椒……………小 1 杯 |
| ○ 麺 | 醤油……………小 1 杯 |
| スパゲッティ…200g | ごま油……………大 1-2 杯 |
| 塩……………少々 | トッピングには海苔、ねぎ |
| 重層……………小 2 杯 | ゆで卵など Good! |

【作り方】

○スープ

- 1) 野菜を食べやすい大きさに切り、スープ用の水と一緒に鍋に入れて火にかける。
- 2) 煮立ってきたら弱火にして塩、胡椒、粉状に崩した Doli を入れ、さらに煮込む。
- 3) ごま油を入れ、ラーメンっぽさが増したところでスープは完成。

○あんかけ

- 1) 野菜を小さく切っておく。
- 2) 油をひいたフライパンににんにく、唐辛子を入れ、きつね色になったら玉ねぎ、ひき肉、野菜の順に入れ、炒める。
- 3) 火が通ったら砂糖、塩、醤油の順に入れて詰める。水分が足りない場合は水を足す。(こってり好きならここにマーガリンを入れても美味しい。)

○麺

- 1) 鍋で湯を沸かし、塩と重層を入れる。(重層を入れると吹き出すので注意。)
- 2) パスタを入れ、袋の表示より若干長めに茹でる。
- 3) 茹で上ったら湯をきり、盛りつけをして出来上がり。



『きんぴら』(BAOBAB 64号掲載)



量

【材料】

- | | |
|----------------|------------------|
| 大根…………… | 適量 |
| 人参…………… | 適量 |
| 砂糖…………… | 大根と人参の 1/10 くらいの |
| 醤油…………… | 少々 |
| 乾燥唐辛子 (あれば) …… | 適量 |
| ごま油 (あれば) …… | 適量 |

煎りごま (あれば) ……適量

【作り方】

- 1) 大根と人参を短冊切り、もしくは千切りにします。
- 2) フライパンを強火で熱して、大根と人参を投入します。(油は引かない。)
- 3) 大根と人参を投入したらすぐに砂糖、唐辛子を入れる。
- 4) 水分が出て全体的にしなっとなったら、醤油を香り付け程度にたらしめます。
- 5) お好みでごま油及び炒りごまをふって完成です。



『あんぱん』(BAOBAB 64号掲載)



【材料】

- パン生地
- 強力粉……………250g
- イースト菌……………5g
- 砂糖……………30g
- 卵……………1/2個(温室)
- ぬるま湯……………150g(卵と混ぜて)
- マーガリン……………20g
- あんこ……………250g

○仕上用

- 卵……………1/2個

【作り方】

- 1) ボウルに強力粉、イースト菌、砂糖、塩を入れて、手でさっと混ぜる。
- 2) コップに卵1個溶きほぐし、半分を別のコップに移す。
- 3) 卵の半分にぬるま湯を加え合わせて、150gにして1に混ぜながら加え手で混ぜ合わせる。
- 4) 大体まとまったら手のひら全体を使って円を描くようにこねる。生地が人肌くらいの温度で、きめ細かく滑らかになったらこねあがり。
- 5) 4をまるめて真ん中をくぼませ、マーガリンを少量ずつ包み込むように混ぜ込み、生地になじませる。
- 6) 生地の表面が奇麗になるように丸くまとめ、生地を中央でつまんで閉める。
- 7) とじ目が下にくるように生地を置き、布巾等をのせ、倍の大きさになるまで発酵させる。
- 8) 7を10等分し、丸めてとじ目が下になるように布巾等をかけ10分置く。
- 9) あんこ1個25gずつに分けて丸める。
- 10) 生地を形成する。まな板の上にとじ目を下にして生地を置き、手のひらで平につぶす。生地を手に取り9をのせて、丸めるように包み込み、とじ目をしっかりつまむ。とじ目を下にし、手のひらで押し形を調べ、布巾をかけ30分発酵させる。
- 11) 残りの溶き卵を表面に塗る。
- 12) フライパンにアルミホイルを敷き、感覚をあけて生地を置き蓋をして弱火で焼く。途中、蓋に水滴がつくので拭き取る。生地がしっかりと焼けたら裏返してもう片面も焼く。



『ナムル』(BAOBAB 64号掲載)



【材料】

- 大根……………適量
- 人参……………適量
- 塩……………適量
- ごま油……………適量
- 煎りごま(あれば)……………適量

【作り方】

- 1) 大根と人参を短冊切り、もしくは千切りにします。
- 2) 大根と人参全体に塩をまぶし、10分くらい置く。
- 3) ごま油とあえて完成。お好みで煎りごまを足す。バジルとオリーブオイルで和えると洋風に。



『チキン南蛮』（BAOBAB 64号掲載）



【材料】

○ お肉	○タルタルソース	○タレ
鶏肉……………1羽	ゆで卵……………2個	醤油大……………4杯
醤油……………適量	マヨネーズ…適量	玉ねぎ……………小2個
塩胡椒……………少々	ケチャップ…小2杯	りんご……………1かけ
小麦粉……………300g	玉ねぎ……………小1玉	酢……………小3杯
卵……………3個	酢……………小1杯	砂糖……………大5杯
油……………適量	レモン……………1/2個	生姜……………1かけ
にんにく…少々	パセリ……………1房	水……………適量

【作り方】

- 1) 鶏肉を醤油、塩胡椒、おろしにんにくにつけ、よく揉みほぐして30分くらい浸けておく。
- 2) タレを作る。タレの食材を全て鍋に投入し煮立たせる。
- 3) タルタルソースを作る。ゆで卵、玉ねぎをみじん切りにする。玉ねぎは1度火にかけると辛みがとれ程よい甘さになる。タルタルソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- 4) 鶏肉を揚げる。160～170℃位の油に小麦粉→卵→の順にくぐらせた肉を入れる。
- 5) お肉をタレにつけ込みます。衣にタレがなじむくらいの時間。
- 6) タルタルソースを乗せて出来上がり。



『なます風』（BAOBAB 64号掲載）



【材料】

大根……………	適量
人参……………	適量
塩……………	適量
砂糖……………	酢と同じ量
酢砂……………	糖と同じ量
レモン汁（あれば）……………	適量
炒りごま（あれば）……………	適量

【作り方】

- 1) 大根と人参は短冊切り、もしくは千切りにする。
- 2) 大根と人参全体に塩をまぶし、10分くらい置きます。
- 3) 砂糖と酢を混ぜ合わせます。尚、レモン汁をたらしたほうが100倍美味しくなります。
- 4) 塩揉みした大根と人参の水気をぎゅっと絞ります。
- 5) 3と和えて完成です。



『ゴザとフライパンで伊達巻き』(BAOBAB 64号掲載)



杯

杯

【材料】

魚(ドラッド、ロット等)……………約200g
卵……………5-8個
だし汁……………大3-4

(無ければゲジ等の出汁で取る。)

砂糖……………大3-4

みりん……………大1杯
(無ければ酒、ロゼ、ビールで代用)

醤油……………小1杯

【作り方】

- 1) 市場で魚をミンチにしてもらう。臼と杵で滑らかに(ミキサーでもOK)。
 - 2) 油以外の材料と1を混ぜ合わせた後で、泡立て器orミキサーで混ぜ合わせる。
 - 3) フライパンに油をひき、2を流し入れ蓋をし弱火でじっくり焼く。
 - 4) 箸を刺し液体がつかなくなったら、簀巻きorラップにあげる。
 - 5) 内側に、軽く切れ目を入れ冷ます。
 - 6) 簀巻きをクルクル巻き紐で留め、冷蔵庫で寝かす。(数時間～)
- (※この時、箸などを挟んで巻くと縁にボコボコと花びら文様を作ることことが出来る。)



『さつま揚げ風/セネ揚げ』(BAOBAB 64号掲載)



【材料】

○日本風

白身魚……………適量
(ドラッド、ロット等)
好きな野菜……………適量
(玉ねぎ、人参ピーマン等)
塩……………中1~杯
酒……………適量
(無ければロゼ)
みそ……………適量
(無ければナタトウを潰したもの)
卵1個
片栗粉or小麦粉……………大1~杯
出汁の素or粉末エビ……………適量

○セネガル風

ヤホイ or 白身魚……………適量
好きな野菜……………適量
片栗粉or小麦粉……………適量
カーニ……………適量
ジュンボ……………適量
塩……………適量
胡椒……………適量
卵……………1個

【作り方】

- 1) 市場で魚をミンチにしてもらう。(もしくは三枚おろし後ミキサーor臼と杵)
 - 2) 野菜はみじん切り※軽く炒めた後の方が尚良し。
 - 3) 日.胡椒、酒、味噌、生姜汁、卵を混ぜる。セ.カーニ、胡椒、ジュンボをすり潰す。
 - 4) 123をまぜあわせ(セ風は卵も)塩を入れ混ぜ、片栗粉を入れて混ぜ、適当な大きさに丸める。
 - 5) 油できつね色になるまでサクッと揚げる※2度揚げ尚良し。
- ～焼けばハンバーグ、もっとすり潰して煮ればかまぼこ風、骨まで揚げれば骨せんべい～



『Yet 貝でアツワビのバター醤油焼き風味』(BAOBAB 64号掲載)



【材料】

Yet 貝(Cymbium).....	適量
バター.....	適量
粉末唐辛子 or 鷹の爪.....	適量
マギー.....	適量

【作り方】

- 1) Yet を塩で洗い滑りを取り、好みの大きさに切る。
 - 2) 茹でる。
 - 3) 水を変え、もう一度茹でる。※ゆで汁は捨てない。
 - 4) バターをひき、炒めた唐辛子やマギーで味を整える。醤油を入れても OK!
- ※茹で汁は玉ねぎと酢を加えたソースやスープパスタに、スープやおじやの出汁に使えます。



『Souce Tuffa』(BAOBAB 64号掲載)



【材料】

Tuffa.....	適量
酢.....	適量
ニンニク.....	適量
玉ねぎ.....	お好み
トマト.....	お好み
調味料(塩、マジン、ローリエ、香辛料等)...	適量

【作り方】

- 1) 貝ごと茹で身を取り出す。
- 2) 内蔵を捨て洗う。
- 3) 酢、にんにくをすり潰し、玉ねぎ・調味料でマリネし、しばらく置く。
- 4) 油を少し加え、煮詰める。
- 5) トマトやお好みの野菜を入れ煮詰め、冷ます。

『マンゴープリン』（BAOBAB 64号掲載）



【材料】2人分

- マンゴー……………150g
- マンゴー（飾り用）……………50g
- 卵……………1個
- 粉ゼラチン……………10g
- 水……………大3杯
- 牛乳……………1/2カップ
- A水……………1/2カップ

砂糖……………大1～杯

【作り方】

- 1)ゼラチンを大きじ3杯の水でふやかす。
- 2)鍋に牛乳、A水を入れて煮立て、火をとめて1のゼラチンを加えて溶かし、砂糖を加えて混ぜる。
- 3)マンゴーをボウルに入れてつぶし、卵を加えて混ぜる。
- 4)2,3を混ぜ合わせ、飾り用マンゴーをちらして冷蔵庫で冷やし固めたら完成。
※牛乳を生クリームに変えると、より濃厚な仕上がりに。

『マンゴータルト』（BAOBAB 64号掲載）



【タルト生地】

○タルト生地

- 薄力粉……………100g
- バター……………50g

○ジュレ・飾り

- マンゴー……………大2個
（飾り用1個/ジュレ用1

個)

- 卵……………1個
- 砂糖……………40g
- ベーキングパウダー…小1/2杯

- レモン汁……………小1杯

○カスタード

- 砂糖……………50g
- 牛乳……………200cc
- 小麦粉……………大2杯

卵黄……………1個

【作り方】

○タルト生地

- 1)バターを常温に戻し、ヘラで滑らかにして溶いた卵と混ぜ合わせる。
- 2)砂糖、薄力粉、ベーキングパウダーを順に加え、手でまとめる。
- 3)フライパンに均等に伸ばし、フォークで穴を開けたら蓋をして萤火で20～30分くらい焼く

○カスタード

- 4)鍋に卵黄と砂糖を入れ混ぜて、牛乳を加えて混ぜる。
- 5)小麦粉を加えたら、弱火で温める。
- 6)トロトロしてきたら完成。

○マンゴージュレ

- 7)飾り用マンゴーを一口大に切る。
- 8)ジュレ用マンゴーは、潰す。お好みでレモン汁を加えてもよい。
- 9)タルト生地にカスタード、マンゴージュレを順に流し入れ、マンゴーを飾ったら完成。



『魚の南蛮漬け～暑くて食欲無い時にお勧め!～』(BAOBAB 63号)



だし……………ひとつまみ

【材料】2～3人分

魚(ギス)……………5～6匹	砂糖……………小2杯
(※鶏肉でもOK)	片栗粉……………適量
玉ねぎ……………中1個	油……………適量
人参……………中1/2個	
ピーマン……………中1/2個	
にんにく……………2かけ	
鷹の爪……………2本	
酢……………1.5	
醤油……………1	
水……………2	

【作り方】

- 1) 魚を3枚におろし、一口大に切り分けて水気を切っておく。
- 2) 玉ねぎ、人参、ピーマンを千切りにする。玉ねぎは水にさらしておく。
- 3) にんにくは薄切りに、鷹の爪は輪切りにして酢、醤油、水、だし、砂糖と一緒に小鍋に入れてひと煮立ちさせ置いておく。
- 4) 魚に片栗粉をまぶして油でカリッとなるまで揚げる。
- 5) タッパーやボールに揚げた魚をしき、その上に野菜の千切りを乗せる。
- 6) 温かいうちに3の漬け汁をかけてあら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 7) 冷えたら食べ頃です。



『ベルモッセイユで偽ソーメンチャンプル』(BAOBAB 63号掲載)



【材料】2人分

ベルミッセイユ……………	250g
ネギ(なければキャベツ)……………	適量
ツナ缶(スパムでもよいかも)……………	1缶
本だし(なければJUNBO)……………	適量

【作り方】

- 1) ベルミッセイユを沸騰したお湯に入れる 2～3分くらいでまだ早いかなくらいで上げお湯を切る。
- 2) すぐに、温めておいたフライパンに油をひき炒める。
- 3) 2にツナ缶、ネギ、本だしを入れ混ぜ全体に混ぜたら出来上がり。

● 『魚の蒲焼き』 (BAOBAB 63 号掲載)



【材料】 2 人分

魚 (イワシっぼいの)	約 6 匹
生姜	大 1 かけ
酒	小 1 杯
醤油	小 1 杯
みりん	小 1 杯
砂糖	大 2 杯
*醤油	大 1 杯
オイスターソース	大 1 杯
*みりん	大 2 杯
*酒	大 2 杯
小麦粉	適量
ごま、ネギ (あれば)	お好みで

【作り方】

- 1) 魚を 3 枚におろす。その後、良く洗い、拭く。
- 2) 1 と * を袋に入れて揉み、冷蔵庫で 1 時間ほど寝かせる。
- 3) 砂糖、オイスターソース、みりん、酒、醤油を混ぜておく。
- 4) 2 の漬けだれを捨て、小麦粉を入れ、袋ごと振る、(シャカシャカポテトのように。)
- 5) 4 を油をひいたフライパンで両面焼き、混ぜておいたタレを回しかけ少し煮詰めたら出来上がり。

● 『プティポワで豆腐』 (BAOBAB 63 号掲載)



【材料】

プティポワ	3 カップ
水	3 カップ

【作り方】

- 1) 分量外の水で一晩豆を水に浸けておく。(お湯はだめ。)
- 2) 分量の豆と水をミキサーにかける。
- 3) 除菌したガーゼ、布巾の上に流しこす。しっかり絞り出す。
- 4) 絞って布巾に残ったのはおからです。煮ても良いし、おからナゲットにしても美味しいよ♪
- 5) 汁の方の、底に溜まったデンプンをしっかりかき混ぜてから、中火で混ぜながら火にかける。
- 6) 「の」の字がかけるくらい固まってきたら火を止めます。
- 7) タッパー等に流し込み冷蔵庫で冷やして出来上がり。
- 8) 定番の醤油と。塩とオリーブオイルや生姜やワサビ醤油でもいけます。



『おからクッキー』(BAOBAB 63号掲載)



【材料】4人分

おから	400g
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小3杯
砂糖	100g
牛乳	50cc
卵	1個
サラダ油	大2杯

【作り方】

- 1) おからをフライパンでじっくり加熱。さらさらになるまで行います。
- 2) ボウルに乾いたおからと同量の小麦粉を混ぜ、ベーキングパウダーと砂糖を混ぜる。
- 3) 卵と牛乳を溶き、ボウルに入れて混ぜ合わせこねる。そして1口大にし、平たく形成する。
- 4) フライパンにサラダ油を入れて、中火で両面をじっくり焼き完成。



『きゅうりのキューちゃん風漬け物』(BAOBAB 63号掲載)



【材料】

きゅうり	2本
生姜	1かけ
醤油	200cc
酢	50cc
みりん	50cc
砂糖大	200cc
唐辛子	1本

【作り方】

- 1) きゅうりを5mm幅くらいの小口切りにカットし、分量外の塩で揉んで、30分以上放置。
- 2) 生姜を千切りにして鍋に生姜とお好みで唐辛子、調味料を入れて一度火を止めておく。
- 3) きゅうりの水分を絞り、鍋に投入。5分煮る。火を止めて人肌になるまで放置。
一旦きゅうりを取り出す。再び浸け汁だけ火にかけて沸騰したら火を止めてきゅうりを入れる。
これを3回くらい繰り返す。
- 4) あら熱がとれたら、冷蔵庫へ。一晩寝かせた方が美味しいよ。
※付け汁は2~3回使えます。あく抜きしたなすを同じように浸けても美味しいよ。



『手作りたくあん』(BAOBAB 63号掲載)



【材料】

大根	2本
砂糖	1カップ
酢	1/3カップ
塩	小1弱
唐辛子	1本
ウコン(ターメリック)	小1/2杯
(黄色くたくあんの雰囲気を出したかったら入れる。)	

【作り方】

- 1) 薄めに切った大根をタッパーに入れる。
- 2) 小鍋に調味料を入れて、煮立てる。
- 3) 火を止めたらすぐに大根にかけて、軽く混ぜ合わせ、あら熱が冷めたら冷蔵庫へ。
- 4) 時々取り出して、かき混ぜて味がしみたら出来上がり。



『みたらし団子』(BAOBAB 63号掲載)



杯

【材料】

米粉(中華食材店で購入可能)	適量
水	適量
とうふ	適量
醤油	適量
砂糖	大1~2

【作り方】

- 1) 米粉(無い時は小麦粉を使うと良い。)に豆腐を加える。(豆腐は入れなくてもOK。ただし出来上がりが硬くなる。)硬さは水を加えて調整。耳たぶの柔らかさがベスト。
- 2) できたら、小さくとって丸める。丸めたら火を通しやすくする為、真ん中をへこませる。
- 3) 鍋で水を沸騰させ、2を投入。浮いて来たら冷たい水を入れたボウル内で冷ます。その後、ざるにあげて水気を切る。
- 4) フライパンに醤油、砂糖を入れ、砂糖が溶けてこがさないように混ぜる。
- 5) その中に団子を入れる。団子を入れるととろみが出るので弱火で団子に4をからめて出来上がり。



『水まんじゅう』(BAOBAB 63号掲載)



杯
杯

【材料】3個分

片栗粉大2
砂糖大1
水200cc
あんこ適量
(中華食材店で購入可能 or ニャンベで手作りしても OK)	
フルーツ (お好みで中にいれる。)適量

【作り方】

- 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れて火にかける。中火で絶えず混ぜ続ける。
- 透き通ってきたら、水に濡らした容器に少し1を入れ、中心にあんこを入れ、その上からかぶせるように1を入れる。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めて完成。

『フライパンリンゴケーキ』(BAOBAB 62号掲載)



【材料】

りんご2個
卵6個
小麦粉140g
砂糖120g
ベーキングパウダー小1杯
はちみつ少々
バター60g

【作り方】

- りんごの皮を剥き、5mm くらいの薄さに切る。
- フライパンにバターを少し塗り、りんごを並べ、上に砂糖をまぶし蓋をして弱火で焼く。
- りんごが少し柔らかくなったらひっくり返す。
- 卵黄と卵白に分け、卵白と砂糖をツノが立つまで泡立てる。
- 卵白を2~3回に分けて加え、その都度しっかり泡立てる。バターをケーキを焼くフライパンで火にかけて溶かしておく。
- 5にふるった薄力粉を加え木べらなどでざっくり混ぜ合わせ、溶かしバターを加えさらに混ぜる。
- バターを溶かす際に使ったフライパンに6を流し入れ、底を叩いてケーキの空気を抜く。
- 3のりんごをケーキの上にそっと並べ、蓋をして萤火で約40分焼く。
- 中心を竹串で刺して生地がつかなければ出来上がり。フライパンから取り出し冷やす

『フライパンでチーズケーキ』(BAOBAB 62号掲載)



【材料】

○タルト生地	○中身
薄力粉……………100g	チーズ……………1箱(120g)
バター……………50g	砂糖……………40g
卵……………1個	レモン汁……………大1杯
砂糖……………40g	牛乳……………100ml+a
ベーキングパウダー…小1/2杯	卵……………1個
	薄力粉……………大2杯

【作り方】

○中身

- 1) チーズをヘラで滑らかにし、砂糖とあらかじめ溶いておいた卵を加え、混ぜ合わせる。
- 2) 牛乳を加え泡立て器で混ぜる。
- 3) 薄力粉とレモン汁を入れて混ぜる。

○タルト

- 4) バターをフライパンに入れ、常温に戻しておく。
- 5) ヘラでバターを滑らかにし、溶いた卵と混ぜ合わせる。
- 6) 砂糖を加え、混ぜ合わせたら薄力粉とベーキングパウダーを少しずつ加え、手でまとめる。
- 7) 均等に伸ばし、フォークで穴をブツブツあける。
- 8) 3を静かに流し入れ、蓋をして萤火で25～30分くらい焼く。
- 9) 表面の光沢がなくなり、香ばしい香りがしてきたら出来上がり。

『お鍋で蒸しパン』(BAOBAB 62号掲載)



【材料】

薄力粉……………200g
砂糖……………100g
ベーキングパウダー……………小2杯
牛乳……………200ml

【作り方】

- 1) 薄力粉と砂糖、ベーキングパウダーを混ぜ、そこへ牛乳を入れヘラでざっくり混ぜ合わせる。
- 2) お湯に水を2cm位張り、沸騰させておく。水滴が生地に落ちないように蓋に布巾をしておく。
- 3) 1を型に8分目まで流し入れ、沸騰した鍋に並べる。水が型に入らないように注意！
- 4) 蓋をして15～20分中火から強火で蒸す。(10分くらいしたら水がなくなっていないか確認する。)
- 5) 竹串を刺し、生地がくっつかなくなったら出来上がり。

番外編～アイディアレシピ～

～アイディア調味料の作り方～



焼きそば風味 (BAOBAB 63号掲載)
付け麺のスープ (BAOBAB 63号掲載)
お好み焼きソース風 (BAOBAB 63号掲載)

～アイディアデザート～



アイスクリーム (BAOBAB 63号掲載)
ふわふわパンケーキ (BAOBAB 63号掲載)
石垣団子 (BAOBAB 63号掲載)
お汁粉 (BAOBAB 63号掲載)
牛乳プリン、練乳アイス (BAOBAB 63号掲載)
マンゴーアイス (BAOBAB 62号掲載)
ヨーグルトアイス (BAOBAB 62号掲載)
牛乳アイス (BAOBAB 62号掲載)

～アイディア料理～

ヤボイコロッケ (BAOBAB 63号掲載)
クリームシチューソース (BAOBAB 62号掲載)
干し芋 (BAOBAB 62号掲載)
切り干し大根 (BAOBAB 62号掲載)
かまぼこ (BAOBAB 62号掲載)
ハヤシライス (BAOBAB 62号掲載)
魚のつみれ鍋 (BAOBAB 62号掲載)
浅漬け (BAOBAB 62号掲載)
大学芋 (BAOBAB 62号掲載)

～アイディアドリンク～



ウーロン茶 (BAOBAB 62号掲載)
日本茶 (BAOBAB 62号掲載)



『アイデア調味料の作り方』

～焼きそば風味～(BAOBAB 63号掲載)

キンマジと呼ばれる黄色っぽい袋のジョングル？マジー？を使うと日本の焼きそば風味が出る気がする。野菜炒めにもOK。ナポリタンの下味にもOK。

～付け麺のスープ～(BAOBAB 63号掲載)

ウェイパーと味噌と醤油と塩胡椒をぐるりと混ぜて熱するとつけ麺のスープになる。麺はスパゲッティ。重層は無くてもOK。(スパゲッティを重層で茹でると中華麺！)

～お好み焼きソース風～(BAOBAB 63号掲載)

醤油、砂糖、すったにんにく、ケチャップを混ぜるとお好み焼きソース風。



『アイデアデザート』

～アイスクリーム～(BAOBAB 63号掲載)

カスタードを作って、ミルクと混ぜるだけ！きな粉や抹茶があると、更においしい。

～ふわふわパンケーキ～(BAOBAB 63号掲載)

ブル族提供のヨーグルトを入れると、ふわふわパンケーキになる。

～石垣団子～(BAOBAB 63号掲載)

ポタス、小麦粉、砂糖、粉ミルクを使って神奈川名物の石垣団子(愛知県の鬼まんじゅう)が出来る。

～お汁粉～(BAOBAB 63号掲載)

ネッペを砂糖であまく煮込んで、それに練った小麦粉をいれて簡単なお汁粉。

～牛乳プリン、練乳アイス～(BAOBAB 63号掲載)

牛乳と砂糖・コーンスターチを混ぜて熱し冷ませば牛乳プリン、凍らせば練乳アイスになる。

～マンゴーアイス～(BAOBAB 62号掲載)

熟したマンゴーに粉ミルク、水を加えてかき混ぜる。それを冷蔵庫で冷やすだけ。時折取り出してかき混ぜてあげるとアイスが出来ます。

～ヨーグルトアイス～(BAOBAB 62号掲載)

ビスケットを敷き詰めたところに、何でも良いからヨーグルト(本当は生クリーム)を流しいれて冷蔵庫で凍らせればなんちゃってヨーグルトアイスが出来る。

～牛乳アイス～(BAOBAB 62号掲載)

牛乳に砂糖を入れて冷蔵庫で凍らせると牛乳アイスが出来る。



『アイデア料理』

～ヤボイコロッケ～(BAOBAB 63号掲載)

ヤボイのミンチを使ったコロッケが美味！イワシの缶詰で作っても美味しいよ。

～クリームシチューソース～(BAOBAB 62号掲載)

MAGGI (コンソメ風)、小麦粉、牛乳 (粉でもOK) で簡単に出来る。

～干し芋～(BAOBAB 62号掲載)

茹でたり、蒸したパタス (セネガルのサツマイモ) を天日干しすると干し芋になる。

～切り干し大根～(BAOBAB 62号掲載)

細く切った大根を天日干しすると切り干し大根になる。

～かまぼこ～(BAOBAB 62号掲載)

魚をマルシェですり潰してもらって卵白、塩、砂糖、あればみりん、片栗粉 (なければ小粉) と混ぜて蒸すとかまぼこになる。

～ハヤシライス～(BAOBAB 62号掲載)

リングールというトマトペーストでハヤシライスができる。

～魚のつみれ鍋～(BAOBAB 62号掲載)

マルシェで売られている魚のすり身を購入し、そこにネギ、生姜等の薬味を加えて団子状にする。それを野菜と一緒に鍋にする。

～浅漬け～(BAOBAB 62号掲載)

きゅうりや大根を切り、ジップロックに入れ、塩を入れてもむ。冷蔵庫に置いて好みの味になったら食べる。

～大学芋～(BAOBAB 62号掲載)

パタス (セネガルのサツマイモ) で芋けんぴや大学芋が出来る。



『アイデアドリンク』

～ウーロン茶～(BAOBAB 62号掲載)

アタヤを水出しするとウーロン茶みたいになる。

～日本茶～(BAOBAB 62号掲載)

バオバブの葉ラーロを水に入れて沸騰させると日本茶みたいになる。

文化編

目次

p.64 ファッション

p.68 布

p.69 お香（チューライ）

p.71 音楽

p.73 イスラム教

p.76 行事

p.78 民族

p.80 言語

p.81 言い伝え



ファッション(服装)・女性編

タイバース



体のラインがピッタリ出る。WAX 生地で作るのが正統。袖や裾の形は流行りに合わせて。

タイバース



タイバース



グランブー



主に年配の女性に好まれます。袖が大きく広がっていて、ゆったりしている。

グランブー



左のもの比べると、袖と胴体は繋がっておらず、体のラインに沿って縫われている。

Amango



タイバースのような型をしているが、袖の付き方に特徴がある。胴体との境目は縫われている。

アバイヤ



イスラム女性の全身を隠す服の意。

ロブ



年齢問わず人気な型(ワンピース)

ドゥミ タイ ガバネーズ



アバイヤ



グランブーよりも袖が狭くて動きやすい。

ローブ タイマム



腰の部分に切り替えがある。

ドゥミ タイマム



ミネアバイヤ



ローブ ドロワット



ストレートのワンピース

ビスチエイ



ファッション (服装)・男性編

オバサンジョー



ナイジェリアの元大統領名が語源。

グランブー



全身を覆う。年配の方に好まれます

アバゾンソー



別名 Macky Sall

デュミセゾンギャルソン



オバサンジョーの長袖バージョン

マロケンスタイル



襟が特徴的

チャヤ (男 Ver.)



ブラール族の服

ローブ チャーヤ (女 Ver.)



男性の履くチャーヤのような広がりがある

こんな言葉で褒めてみよう！！

ナイス・ナ クール・ナ

イケてるね

ジェック・ナ

ステキな

ラーラル・ナ・ラ

おみごと

マイマ・コ ドーマコ・マイ

ちょうだいよ(ほしくなっちゃうくらい素敵)

クロコ・ニョワル?

誰が縫ったの?(服に興味をもとう!)

サイサイ

お返しに…

ジュレ・ジュフ

ありがとう

マイ・ナ・ラ

あげるよ

トゥデー・ナ・ラ

服にあなたの名前つけたげる(光栄なこと)

ファッション (髪型)

Torsade diakarlo

2本ずつ束ねられているという意味



Torsad

ジグザグになっているという意味



Renversé Fatou

裏編みを上で束ねるという意味



Tresse Américaine Tous Derrière

髪を下でまとめるという意味



Tibe Fatou

Tibe(表編み)を上で束ねる



Life(右はメッシュ付き)

頭皮にぴったり沿わないタイプ



いなすま模様



グラデーション



ドレッド



色とりどりの素敵な布

©Lépie(レピー)



ギネコナクリで作られている藍染のような味のある布。3M7000F

©Wax(ワックス)



もっともポピュラーな布。様々な柄がある。6M3500F

©Melfun(メルフン)



モーリタニアからきている薄目でとても軽い布。サンルイで手に入りやすい。ダカールのモーリタニア街でも手に入る。6M15000F

©Korhogo(コロゴ)



コートジボワールのコロゴ地方で作られている。手織り、手接ぎ、手書きで作られており、全く同じ布は存在しない。布というよりも芸術作品で、タベストリーとして使われることが多い。2M15000F

©Bogolan(ボゴラン)



泥を使って染められた布。マリ女性が作ることで有名。昔はこの記号に意味があったが、今では読解できる人が少なくなり、飾りになっている。ジャンパケースなどに最適。2M15000F



また、値段も質も安めなコットン生地もある。3M2000F

©Basin riche(バッサン リッシュ)



一色の布に様々な模様織り込まれている。1M5000F～7000F

©Pagne Tissé(パーニ ティセ)



デニム生地のような厚めの布。デコレーション用として一部を切り取り、服に縫い付ける使い方もある

©Thioube(チュップ)



手染めされているマリ布。セネガル国内ではタンバクダでは染めている様子が見られる。3M25000～32000F

Cuuraay (チューライ) ～疑惑の香り～

【Cuuraay とは?】

お香は、基本的には自然由来の原料を使用して作られ、西アフリカではそれをチューライと呼びます。チューライ職人は、原料である植物(枝葉、実、樹脂など)に様々な香りを配合することで、多種多様な香りを生み出します。セネガルでは、媚薬(愛情感情を起こさせるような薬)として伝統的に使用されていますが、作り方は秘伝とされ、一般には教えてもらえません。そのため、特別な伝授を受けた人だけが製造でき、値段はやや高めです。また、製作者によって多少レシピが違い、それぞれの商品の、微妙に異なる香りを味わうのもまた醍醐味です。

【セネガル人はこんな時に焚く】

人や運をひきつけたいとき、空気清浄(調理後)、宗教的行事(出生祝い、結婚式、断食明け etc.)
体調が悪いときに痛みに煙を当てる、虫除け、悪魔払いの儀式など

【効能】

鎮痛、抗菌・抗がん、血液循環、リラックス、整腸、消化促進、美肌など

【使用方法】

(1) 炭で焚く

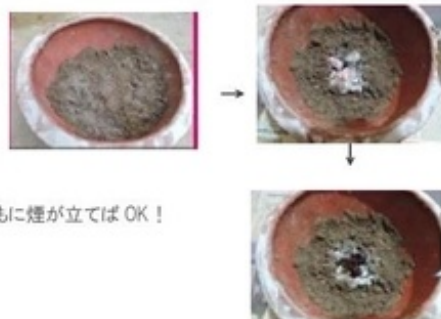
セネガル人が皆行う、もっともポピュラーな方法です。料理やアターヤで使い終えた熱い炭の上にチューライを乗せて煙を立てます。今夜こそ彼を手に入れたい!というときには、煙をスカートの中に充満させるそうです。

＜用意するもの＞

・香鉢(深めの灰皿や茶碗なども可) ・炭(調理時の熱が残っているもの) ・灰または砂

＜焚き方＞

- ①香鉢に灰(または乾いた砂)を入れる。 高温…荒く焦げたような香り
- ②炭を砂の中に浅く埋める。 低温…繊細な香り
- ③炭の上に手をかざし、熱く感じるか確認して、チューライを少量置く。ジュツという音とともに煙が立てばOK!
※炭に灰をかけて低めの温度をキープするのが「コツ」



(2) 空き缶で焚く

普段炭を使う習慣は無い、という方必見です。そんなときは空き缶でアロマポットを作ってみましょう。(ただし煙は立たないので、媚薬としての効果は定かではありません。)

＜用意するもの＞

・空き缶 ・ろうそく(短いものだといい)



←イメージ図

＜焚き方＞

- ①空き缶を逆さにし、側面を一部切り取る。
- ②空き缶の中にろうそくをセットする(空き瓶のフタの上にセットすると安定感◎)
- ③上部にチューライを置く。



(3) 小皿や袋に入れる

小皿や袋に入れて部屋に置いておくだけでも、十分香りが楽しめます。



時間とともにゆっくりと変化するチューライの香りをセネガルでじっくり味わってみてはいかが?
日々の活動の疲れを癒してくれるはず! 火元には十分気を付けてください。

次のページでチューライをいくつか紹介しています。これらはカオラック州のもので、
チューライの名称は、地域によって多少異なる可能性があります。あなたの任地で、お気に入りの香りを見つけてみては?

◎フローラル

甘くて優しい香りが特徴で、用途が広い。カザマン
ス産の木の実が使用される

	
【goowe xott】 シュガートーストのよ うな香り。●●	【goowe】 甘くエレガントな香り。 ●
	
【goowe saf】 フレッシュで優雅な香 り。●	【bekk suukare】 「角砂糖」の名の通り、 甘美。●●

◎ウッディ

落ち着いた温かみのある香り。木の皮や葉、小枝
などから抽出される。リラックスに○

	
【keccax】 ウッディ調にほんのり甘さを含む香り。佐藤が入っ ている。●●	
	
【kaani salaat】 気分はまるで森林浴 in セネガル。●●	

◎樹脂

木の樹脂から抽出される。持続性が高く、重圧感
のある香りは気持ちを落ち着けたい時におすすめ。


【manyankase】 マリ産の乳香。スパシーな中にほんのり柑橘系 の香りが含まれる。●●

- :リラックス ●:集中力 UP
- :消臭・抗菌 ●:ムーディー
- :リフレッシュ ●:パワーアップ
- :心身のバランスを整える

◎フロリエントル

フローラルの背景にオリエンタルノートの甘い要素を
持つ香り。

	
【nàkk】 セネガル伝統のチュー ライ。落ち着く甘い香 りの中にローズに似た優 しい香りが隠れてい る。油分多め。●●●	【rofo】 甘く上品でフローラル な香りは、優しくかつ美 しい。●●●

◎オリエンタル

オリエンタル(中近東)原産のスパイスや動物性香
料を思わせる官能的な香り。ムードを高めたい時に
おすすめ。

	
【yaak turaay neex】 「良い眠りをあなたと共 に」という意味。温かみ のあるエキゾチックな 香り。●●	【butige】 ほんのりスパシーで、 セクシーな香り。●

音楽集団（グリオ）

セネガルでは、お祭りや出産、結婚などの行事の際に、グリオとよばれる、太鼓を中心とした演奏をする音楽集団が招かれることが多くあります。このグリオとは、どのような人たちなのでしょうか。

グリオは、古くは、歴史上の英雄譚、遠方の情報、各家の系譜、生活教訓などをメロディーに乗せて人々に伝えることをその目的とし、代々世襲制により引き継がれます。グリオ以外の家系とは婚姻関係も結ばず、純粋な音楽家系と言えます。

最近では、グリオの家系でない、演奏グループが行事に招かれることもあります。これらのグループは、本来のグリオとは区別されます。



グリオの楽器としては、コラ、ンゴニ、ボロン、太鼓のサバール、ジャンベ、木琴の一種であるパラフォンなどが知られており、それぞれの家系は扱う楽器が決まっています。コラの家系はコラ、パラフォンの家系はパラフォンの演奏方法を肉親から引き継ぐこととなっています。

※グリオについては、[パオバブ 65号 \(P94~95\)](#) にも関連記事が掲載されています。

セネガルの民族楽器（サバール太鼓）

西アフリカの楽器としては、ジャンベが有名ですが、セネガルの固有の民族楽器としては、サバール太鼓が有名です。

ジャンベ発祥の地は、現在のマリ、ギニア国境のあたりと言われており、この地方は雨も多く、大きく太い木が育ちますが、セネガルのようなサヘル地域では、大木が育ちにくいので、細めのサバール太鼓が主流になったのかもしれない。

サバール太鼓は、固いマホガニーのような木の中身をくりぬいて、それに羊やヤギの革を張ってできた楽器です。利き手でばち（ガレン）を持ち、もう一つの手とのコンビネーションで多彩な音色を奏でることのできる楽器です。



ジャンベ



サバール太鼓

このサバール太鼓には、実はいくつもの種類があり、形はもちろん、音色も違っているため、種類の異なる太鼓のアンサンブルによって、様々なリズムが作られます。

もともと、サバール太鼓は他の村とのコミュニケーションのために使われていたと言われ、この異なる種類のリズムで、個別の意味を表し、15キロメートル以上先の村とも交信できたそうです。

セネガル出身のアーティスト

セネガル出身の世界的に活躍しているアーティストのうち、特に有名な人達を紹介します。



エイコン

セネガル出身の、アメリカ合衆国の R&B シンガーソングライター。

音楽プロデューサー、実業家、慈善家でもある。

デビューアルバム「トラブル」から生まれた、最初のシングル「ロケット・アップ」が大ヒットし、2枚目のアルバム「コンヴィクテッド」ではグラミー賞候補になるシングル「スマック・ザット」を生み出した。

21世紀で最も成功した多才な R&B 歌手の一人と言われ、6つのグラミー賞候補経験があるほか、多くの歌手の楽曲制作にも参加し、200以上の曲に参加、36の Billboard Hot100 入りした曲を持つ。

レディー・ガガ、T・ペイン、レオナ・ルイス他多数のアーティストのヒットソングも手がけている。

セネガルの歌手。ユッサー・ンドゥールと並び、セネガルを代表する歌手の1人。

「オルケストル・バオバブ (オーケストラ・バオバブ)」という、セネガルの有名な音楽グループで、1970年代後半にリード歌手を務めていた。

その後、自身のグループ「ラーム・ダーン」を結成、2005年に発表したアルバム「オリヤンティシム (Orientation)」により、世界的に高い評価を得るようになった。

同アルバムは、イギリス・BBC ラジオ3主催の2006年度「ワールド・ミュージック・アルバム・オブ・ザ・イヤー」にもノミネートされ、日本盤もリリースされている。



チョーン・セック



モラ・シラ

セネガル (ダカール) 出身の歌手。オランダ・アムステルダム在住。

歌手活動のみならず、アフリカの伝統楽器の演奏や作曲活動も手がけている。

1987年にセネガルから、自身のバンド「セネマリ (Senemali)」を率いてヨーロッパに渡り、以後、オランダを拠点に活動。多方面の音楽家たちとの共演も積極的に行い、とりわけジャズ・ミュージシャンとの共演活動が広く知られている。1999年秋に日本に来日したこともある。

セネガルの歌手。セネガルポピュラー音楽の大御所。

祖国セネガルの伝統音楽に、様々な民族音楽や欧米のポップ・ミュージックのエッセンスを取り入れ、独自の音楽世界を展開。

2004年、米国のローリング・ストーン誌は、「アフリカにおいて存命する最も著名な音楽家であろう」と賞した。セネガルの伝統的音楽家系グリオの血を引き、セネガルの楽器を用いた伝統音楽やカリブ音楽、その他様々なジャンルの音楽を融合したンバラという音楽ジャンルを確立し、20年以上に渡り、自身のバンド、「エトワール・ドゥ・ダカール」とともに活動を続けている。



ユッサー・ンドゥール



ンジャゼ・ニャン

セネガル出身のパーカッショニスト。

セネガルのダンス・カンパニー「タムタム・ダフリック」を経て、セネガル第2国立舞踏団「シノメウ」のソリストを務め、アフリカ諸国をはじめ欧米で数多く公演。

ジャンベやサバル、ソウルバ、ブガラブーなどアフリカの伝統楽器を演奏し、セネガルでは、パーカッションのみならず、自らのグループ「ニクニナカ」「Dee(ドゥグ)」で、シンガー、コラ奏者としても活動。

2001年に活動拠点を日本に移し、各地の学校コンサートなどで演奏活動を行う一方、自らのグループ「Arsenius (ニユン)」を結成。2003年以降は、渡辺貞夫グループのメンバーとしても活動。

セネガルのイスラム教の宗派

国民の90%以上がイスラム教徒のセネガルには、いくつかの宗派が存在します。その中でも2大派と言われるのが、ムーリッド派（総本山：トゥーバ）とティジャンヌ派（総本山：ティバワンヌ）です。

<ムーリッド派>

ムーリッド派は、19世紀末にアーマド・バンバによって設立され、当初、フランスの植民地政策に対抗したために、弾圧を受けましたが、後にフランス政府が協調政策をとったため、セネガル国内で拡大をとげた宗派です。

現在は、Khalif General というバンバの末裔をトップとした組織を形成しており、Khalif General の下に大マラブー、大マラブーの下に小マラブーが存在します。そして、それぞれの小マラブーが、コーラン学校（ダーラ）を運営しており、ムーリッド派の一般教徒は、この小マラブーが運営する各ダーラに所属するという組織構成をとっています。

創始者であるアーマド・バンバが埋葬されているトゥーバは、特別な自治区となっていて、教育、医療、飲用水の供給、市場の運営、土地所有権などが、国から独立して管理されています。



アーマド・バンバ

<ティジャンヌ派>

ティジャンヌ派は、アーマド・ティジャンヌによって、1780年代に北アフリカで設立され、19世紀前半に、セネガル東部やマリ帯を一時的に支配したウマル・トールによって、セネガルにも伝えられました。

その後、1902年に、ハディ・マリクシーによって、ティバワンヌがティジャンヌ派の総本山となり、セネガル北部を中心に、20世紀前半にセネガル全土に広まっていきました。



ハディ・マリクシー

また、セネガル南部では、イブラヒム・ニアスらの活動により、カオラックも、ティバワンヌと同様、ティジャンヌ派のもう一つの拠点となっています。

1日のお祈り

礼拝は、イスラム教徒にとって、最も重要な行為とされており、1日5回、神に祈りを捧げなければなりません。イスラムの祝日である金曜日のお昼の礼拝は、モスクに集って行われます。

礼拝の際には、顔や手や足や口の中を洗い、女性は頭全体を布で覆い、ゴザなどを敷いて、メッカの方角に向かいひれ伏し、立ち上がり、またおでこを地面に擦り付けるようにひれ伏す動作を繰り返します。

なお、お祈り中の人をの前を横切ってはならず、靴や荷物など、何かを置いてから通る必要があります。

1日のお祈り（時間は季節・地域によって異なる）

日の出前の礼拝（ファジュール）	5時～6時頃
昼の礼拝（トゥスバル）	14時頃
夕方（タクサン）	17時頃
日没後の礼拝（ティミス）	19時頃
夜間の礼拝（ゲヘ）	20時～22時頃

イスラム教の主な年間行事

イスラム教の年間行事は、月の満ち欠けを周期にしたイスラム暦（1年が354日の太陰暦。各月が29日または30日）に基づいて行われます。主な年間行事としては、次のような行事があります。

①タマハリ（イスラム月：1月10日）

イスラム暦の新年をお祝いする行事。タバスキ（下記⑥参照）の約30日後に行われる。夕食にチェレを食べた後、男の子は女装を、女の子は男装をし、顔に白い粉をつけて、小さな太鼓やバケツを叩き叫びながら、家々を回りお金やお菓子等々をもらう。



タマハリでの子供達

②マガル・トゥーバ（イスラム月：2月18日）

セネガルのイスラム教の2大宗派の一つ、ムーリッド派のお祭り。

植民地時代にフランス政府の弾圧を受けた、ムーリッド派の創設者アーマド・バンバが、追放先のガボンから、祖国セネガルに戻った日を祝うことに由来する。多くの信者がセネガル中からムーリッド派の聖地トゥーバに集まる。

③ガンモ（イスラム月：3月12日）

セネガルのイスラム教の2大宗派の一つ、ティジャンヌ派が主催する、預言者ムハンマドの生誕を祝うお祭り。マガル・トゥーバ同様に、セネガル中から多くの人がティジャンヌ派の聖地ティバワンヌに集まる。

④ラマダン（イスラム月：9月）

新月から次の新月までの約1か月間、日の出（5時過ぎ）から日没（19時半過ぎ）まで、飲まず食わずで過ごす期間をさす。

期間中、日の出前には、パンやミルクなどの軽食（フッド）をとり、日没後には、パンやコーヒーなどの軽食（ドッグ）をとったのち、いつもより豪華な夕食をとる。

この期間中には、栄養価が高く、コーランにも神の与えた食べ物として登場する、ナツメヤシの実（タンダルマ）が市中に出回り、贈物としてもよく用いられる。



ナツメヤシの実

⑤コリテ（イスラム月：10月1日）

断食明けのお祭り。ヤギや羊、鳥をさばいて豪華な食事でお祝いをする。

⑥タバスキ（イスラム月：12月10日～12日）

犠牲祭。コリテの2か月後の新月から数えて10日目の日に行われる、最大の年中行事。

当日は、モスクで礼拝をした後、各家庭で雄羊をさばく。

これは、コーランの中の一説（預言者アブラハムが、神のお告げに従って、自分の息子を生贄として神に捧げようとした瞬間、神が、アブラハムのもとに羊を与え、息子の代わりに羊を生贄にするように命じたという話）に由来する。



タバスキ用の雄羊

イスラム教に関わる人たち

セネガルにおけるイスラム教には、マラブー、タリベ、バイファールなど、いくつかの特徴的な存在が挙げられます。

<マラブー>

セネガルでは、マラブーと呼ばれる宗教指導者が、コーラン学校（ダーラ）を運営しており、信者たちは、冠婚葬祭、将来のこと、病気のことなど、何かあるとまずマラブーに相談します。

マラブーは、時に呪術師の側面ももち、信者の求めに応じて、占いをしたり、人を呪ったりすることもあると言われています。

<タリベ>

マラブーが運営するコーラン学校（ダーラ）に預けられている又は通っている子ども達のことをタリベと言います。タリベは、ダーラでコーランや道德教育を受けるほか、修行の一環として、路上で物乞いをすることも多くあります。

タリベには、親が貧しくて、ダーラに預けられた子もいれば、フランス文化の影響が強い義務教育課程を良しと思わない熱心なイスラム教徒の親によって、ダーラに預けられた子もいるようです。

ダーラを修了したタリベは、村でコーランを教えるものもいれば、商売を始めるものいます。



ダーラの形態や、マラブーとタリベの関係は様々であり、衛生環境の整っていないダーラがあったり、暴力を背景に、タリベに路上で長時間の物乞いを強制するダーラもあることなどから、欧米諸国では、タリベを児童虐待の問題として、取り扱うむきもあります。

一方で、従来からの純粋な教育機関としてのダーラも存在していることや、ダーラが、貧困家庭の子どもの受け皿（セーフティネット）になっている側面もあるため、ダーラやタリベについては、多様な意見が存在します。

※タリベについては、[バオバブ 63号 \(P.70~71\)](#)、[65号 \(P.26~31\)](#) にも関連記事が掲載されています。

<バイファール>

バイファールとは、セネガルのイスラム教徒の中でも、特に「労働」を教義とし、宗教指導者（マラブー）の身の回りの世話や種々さまざまな雑務をこなし、働くことで、「働く代わりにお祈りや断食をしない」イスラム教徒のことをさします。

元々は、セネガルのイスラム教の2大派のうちの一つ、ムーリッド派を創設した、アーマド・バンバの弟子、イブラ・ファルが作った集団で、イブラ・ファルが、お祈りの代わりに、師であるアーマド・バンバの身の回りの雑務に熱心に従事していたことから、「働く代わりにお祈りや断食をしない」というバイファール特有のスタイルが生まれたとされています。



ドレッドヘアーやカラフルな継ぎはぎの身なり、いくつもの数珠やマラブーの写真の首からさげている、その奇抜な身なりに加え、お祈りや断食をしないことから、時に「異端」的な扱いを受けることもあります。

※バイファールについては、[バオバブ 64号 \(P.68~71\)](#) にも関連記事が掲載されています。

セネガルの結婚式

「地域や民族、宗教、予算などによってさまざまなスタイルがありますが、一般的にはイمامによって執り行われる Takk(タック)、披露宴にあたるレセプション、そして花嫁が婿家に嫁ぐ日を祝う Cyet(チェット)からなっています。全てが1日に執り行われることもありますが、都合によってその期日が先延ばしになることもあります。

結婚式に招待されました！何時に行ったらいいの？	<p>仲の良い友達の場合はずっとそばにつき添ったりするが、知人の場合は、午前や午後、時間のある時に簡単に顔を見せお祝いを述べるだけでもOKです。</p> <p>一般的に、お昼時に人が集まり、羊や牛などを使った美味しい料理が振舞われます。夕方ごろからグリオがやってきて音楽+ダンスが始まります。どこにも花嫁さんがいないと思ったら、日没前、美しい姿で登場することもあります。その時は、どっかのスーパースタのように取り巻きの人や多くのカメラに囲まれ、すごい光景…。</p> <p>「Ca depende toi!」(好きな時に来ていいよ!)と言って、招待してもらえますが、なかなか時間が読めない結婚式…。ご飯の時間、花嫁姿を写真に収められる時間など、前もって確認した方がいいかも。(それでもインシャーラー)</p>
ご祝儀の目安。渡し方は？	<p>お祝い金(お札)を封筒に包んで渡すことが一般的。金額は、知人の場合は、500～1000CFAくらいからでOK。本人に直接渡しても、親族に渡しても良いです。</p> <p>お金を渡すのは…と思う方は、ジュースやお菓子、フルーツなどをもっていっても喜ばれる。まあ、金額やモノではなく、結婚を祝う気持ちがこもっていれば良いと思います。</p>
どんな服装で行ったらいいの？	<p>タイバースやローブなどセネガル服が喜ばれます。よく、親戚や仲良しグループでお揃いの布・柄で服を仕立てています。同じ柄だけど服の形は人それぞれ違って、小さい子供から年配の方までお揃いの姿は、なかなか素敵で、それだけで絵になります。</p>
お祝いの言葉は？	<p>「フェリシタシオン」 おめでとう！</p> <p>「Yalla na sey bi am barke」 ヤーラ・ナ・セイビ・アム・バルケ(神の祝福を)</p> <p>「ラフェット・ナ」 きれいな、かっこいい と言って褒めることも忘れずに</p> <p>「Ndokk sa bopp」 ンドック・サ・ポップ(疲れたね)</p> <p>「マッサマッサ」 これらで花嫁をいたわります</p>

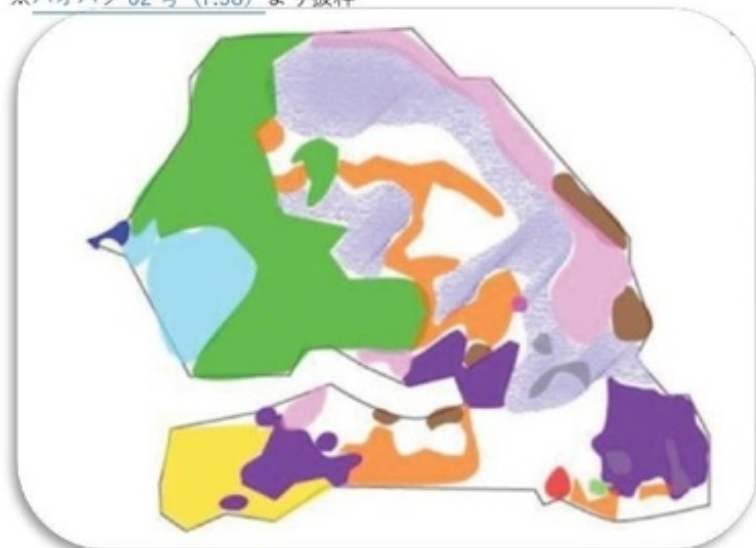
伝統的な結婚式の流れ ※時代は進み…結婚式の方法や内容は多様化、現代化しています。以下は伝統的な一例です。

1、ウッシ・ジャバル(花嫁探し)	<p>男性側から、女性側に結婚を申し込むための最初のコンタクトである。本人は出向かず、そのおじさん、またはお兄さんが相手方の家に挨拶に行く。女性側はその家族の申し出を受け、「じゃあ話し合っておきます。」と答え、その場では答えを出さない。帰る時に「それでは、よろしく願います」と握手をしますが…、この時にちよっとお金をしのばせる(こんな場にも賄賂が?)</p>
2、グロ・ニユヨ(コラをもって挨拶に行く)	<p>先日、結婚の申し込みをしに行った人が、3Kgのコラ(苦い実。イスラム社会では、縁起がいいものとされている)を持って、女性の家を訪れる。この時まだ、結婚を望む男性は出向くことができない。女性側が「結婚してもいいかな…」と思うと、まず、女性とその家族が、結婚するにあたってほしいものを言う(アクセサリ、携帯電話、その他なんでも。今は、ほしいものすべてが買えるようにお金をまとめて渡すことも多い 50,000CFA～1,000,000CFA を超えることも)。これらの要求をのんでもらえない場合は、結婚ができない場合もある(今はそこまで厳しくないですが)。この話が終わると、持ってきたコラを近所や親せきに配り歩く。「この娘には、婚約者がいます。めでたく結婚することになりました(誰ももう取ってはいけません!)」というようなことを示すため。</p>

3、結婚の儀式	<p>女性から頼まれたものがそろったら、連絡をし、その週の金曜、夕方5時以降にモスクにて結婚式を行う。結婚する本人たちは参加せず各家で待つ。</p> <p>モスクには式を仕切るイمام(イスラム社会の指導者)、両家の親族(男性のみ)、友人(男性のみ)が参加。まず、5時に通常通りお祈りをする。次に、イمامを中心に輪になり、結婚式用の説教を聞く。そしてお祈りをする。その後、用意した5キロほどのコラやお菓子、ジュース(ジンジャー)がイمامや親族、友達に振る舞われる。そして、男性は女性の家を訪問し、結婚式が済んだことを告げる。その間、女性は朝からおめかして家で待っている。(イمامにはだいたい11500CFAが支払われる)</p>
4、夜の儀式(花嫁宅) ※モスクで儀式を済ませたあと、夜の儀式をしないこともある。数年後、お金や仕事や育児、家事など環境が落ち着いてからこれらの儀式を行う夫婦もいる	<p>その夜、7時～8時に男性側は、頼まれていたものを女性の家へ届けるのと、花嫁を迎えに行く。夜9時から花嫁は花婿の家に嫁ぐ用意をする。花嫁はモルチエ(白みたいなもの)に座って、おばさんに体を洗ってもらう。その後、白のシーツをまとい、顔を見せないようにパーニ(白い布)をかぶる。その後、女性の親族、友達が花嫁の周りを囲み、結婚後、どのように夫につかえなければいけないのか延々と話を聞かされる。それは夜の12時まで続き、それが終わると、車に乗り込み(女性側の親族、ご近所さん、友達、グリオも…)、花婿宅に向かう。</p>
5、夜の儀式(花婿宅)	<p>花婿は自分の家の寝室で花嫁を待つ。花嫁が到着すると、付き添いのおばさんが、花嫁がつけていたパーニをとり、花婿の姉やおばさんが、用意していたパーニを花嫁にかける(これで花嫁は花婿の家に嫁いだということになる)。ベッドの寝具類は全て白。翌朝7時、血の付いたシーツを見せ、花嫁が処女だったことが証明されると、お祭りが始まる。(血がついていなかったら、処女ではなかったとみなされ、この先ずっと軽蔑され続ける運命が…。しかし、カップルの中には、前もってニワドリなどを用意しておいて、その血をつけるなどの工作をするものも増えてきた)一昔の話</p>
6、レセプション	<p>いよいよ、お祭り!!(私たちが参加するのはこのころから)、朝から花嫁は髪の毛をセットしたり、化粧をしたり、衣装に着替えたりと忙しい。親族の女性は食事やジュース、お菓子の準備に動く。10時ごろから会場設営が始まり(家の前などにテントを張り、椅子を並べて、マイクや音楽をセットする)、昼過ぎから人が集まってくる。花嫁のセットが終わると、美容院から親族の女性に囲まれてやってくる(このとき、車は騒音を立てて「花嫁のお通りだー」と言わんばかりにやってくる)。花嫁が到着すると、ドンチャカ、お祭りの開催である。グリオによって、お祝いの歌、太鼓、ダンスなどが繰り広げられ、二人の門出を祝い、夜がきても終わることはない…。</p>
特筆	<p>時代は常に変化していくものである。現代では、市役所に婚姻届けを出すだけで終わるものや、モスクや教会に行き、そこで誓いをたてるだけ(モスクの場合男性のみ)などで終わるものもある。それは、これまでの伝統がうすれてきて、その過程を抜かしてしまうこと、金銭面の問題、仕事の都合時間が取れないことや、子どもがいてできない、などさまざまな理由がある。だから、この一連の儀式が同期間に行われるのではなく、何年も時間がたって、式が行われたりすることもある。(一緒に住んでいて子供が3人いる夫婦の式では、花嫁は式の前、数日間実家に帰って過ごし、この儀式をして戻ってきたい。)</p> <p>セレール族の伝統的な結婚の儀式は1週間あると聞いた。花嫁が木曜日(と仮定する)に花婿の家に行くとする。金曜日に男性はモスクへ行く。そして土曜日にセレモニーを行う。日曜日、花嫁は、村の老人や既婚者、女性の地位がある人たちから、生き方や結婚生活、夫婦関係、家事など、ありとあらゆる術について様々な説教を受ける。そして、月曜日に、花嫁自身がマルシェに買い物に行き、全ての料理を用意し、親戚や友達に振る舞う。このように長い期間が設けられているのは、自分は育ってきた家のことを忘れ、新しい生活に備えるためだと言われている。</p> <p>結婚式。私たちがお呼ばれして目にするのはほんの一部で、ここに至るまでに多くの儀式がなされている。そして、儀式1つ1つに様々な意味や願いが込められている。「お昼の時間遅いなあ…お腹すいた…」「もうじき日が暮れてしまう…花嫁はまだやってこないのか…」「花婿は何処にいるんだ?え?仕事してるの?」「え!!!昨日はあの家で、今日はここ家!!!」、その一部分だけを切り取ると、なかなか理解できないことも、全体象を知ることで、新たな発見・納得・驚きがあるかもしれません。</p>

セネガルの民族

※バオバブ 62号 (P.58) より抜粋



■ Wolof	■ Soninke	■ Diola
■ Toucouleur	■ Serrer	■ Diakhanke
■ Bassari	■ Peul	■ Lenou
■ Bambara	■ Bedik	■ Mandinke
■ Zobe a dominante peul		

多民族であるにも関わらず、調和を保ち、アフリカ諸国の中でも平和な国と言われるセネガル。日常の会話の中に「平和」という単語が必ず登場するくらい。文化・言語などの様々な面で違いがあり、特に教育や医療の現場では、それらの違いが弊害になる一面もある。しかし、それぞれの民族の誇りを大切に、言語や伝統を守り、民族間の調和を保って暮らす、これこそが、民族の違いを越え、「セネガル人」の魅力であると言えるだろう。

セネガルにはこのほかにも少数民族がすんでいます。現在は、民族間の交流が盛んでそれぞれの民族の特徴がうすれ、そこから新しいセネガル文化が育まれています。

◎wolof

分布:ダカルから北への海沿い
言語:ウオロフ語(共通語になっている)
特徴:浅黒の肌、体格良し、唇が分厚い
生活:人なつっこい
名前:CISSE DIOP GAYE GNING MBAYE NDIAYE
NDOYE NDOUR SAMB THIOR WADE. . .

◎Seereer

分布:セネガル中部
言語:セレール語
特徴:長身で体格良し、唇が厚い、幅広の鼻
生活:クスクスを好む、大人しい・穏やか
名前:DIAGNE DIOUF DIONE FAYE MBENGUE
NDIAYE NGOM SENE SARR SECK TINE NIANE

◎Pular (Poulと Toucouleur に分かれる)

分布:セネガル北部
言語:プラール語
特徴:目じりに傷、歯茎や唇を黒く着色(既婚女性)
生活:控え目、遊牧民もいる、伝統織物(ウデレ・レツピ)
名前:DIALLO DIOP SYLLA BA DIA KA SY . . .

◎Mandinka(Bambalaと Soce、Diakhanke に分かれる)

分布:タンバクンダ・カザマンス地方に分布
言語:ウオロフ語、プラール語
特徴:背は低く、太い
生活:伝統祭り「ジャンバドン」、美しい織り布がある
名前:DIOP TRAORE CAMARA DIARRA SIDIB. . .

◎Bassari

分布:タンバクンダ(ケドゥグ)に分布
言語:
特徴:細い、浅黒い、腰巻を身に付ける
生活:通過儀礼で大きなマスクをつける祭りが有名
名前:BANGAR BIANKECH BINDIA. . .

◎Diola

分布:カザマンス地方に分布
言語:ジョラ語(カスマイ・ケップ=平和のみ)
特徴:大きな目、幅広の鼻
生活:米作が盛ん
名前:BASSENE DIATTA EHENMA TENDENG. . .

他にも以下のような民族を始め様々な少数民族が住んでいます。

身近なセネガル人から話を聞いてみるのも、新たな発見があって面白いかもしれません。

◎Bainunk

◎Maure

◎Balante

◎Sarakhole

セネガルの言語

言葉は分からなくとも、ちょっとした挨拶ができればOK!?

ちょこっとかじってみよう

SEREERE

日本語	セレール語
おはよう	Mballdoo (ンバルドー)
返	Peede jam (ペーデージャム)
こんにちは	Njooko (ンジョーコー)
返	Yongaa jam (ヨンガージャム)
こんばんは	Ngirouppo (ンギロップ)
返	Yaree jam (ヤーレージャム)
元気ですか	Nam fi'o (ナンフィオ?)
返	Mexe meen (メヘメン)
賛辞してますか?	Oxe noosaa? (オヘノーサ)
とても/少し	A'paax/Ondik (アパーハ/オンディック)
平和だね	Jam som jego (ジャムソームジェゴ?)
平和だね	Jam som kan (ジャムソームカニユ)
家族は元気ですか?	Taa mbind na? (タービンナ)
元気です	Owaa ma (オワーマ)

日本語	セレール語
名前は?	Nam ne ee? (ナムネエ)
〇〇 です	〇〇 ne eem (〇〇です)
苗字は?	Namsimee? (ナムシメン?)
〇〇 です	〇〇 Simee
どこに住んでいますか?	Tam geno? (タム ゲノ?)
〇〇 に住んでいます	〇〇 geno (〇〇 ゲノ)
いいね、美味しい/よくない	Afera/Afere
かわいい	Amosa
疲れた	Xiji
お腹すいた	Kam xeexel
あついね	Asuma
これ何?	Kene Xar
どこ行くの?	Tam jofa?
おいで	Gari
帰る	Xaada
あなたを愛してる	Mi bugaam wo

PULAR

日本語	ブラール語
おはよう	Walee Jam (ワーレージャム)
こんにちは	Nyaalee Jam (ニャーレージャム)
こんばんは	Hikkee Jam (ヒーレージャム)
元気ですか	Ada Selli? (アダ セリ?)
返	Jam Tan (ジャムタン)
調子はどうですか?	Badda? (バッド?)
疲れてはいませんか?	Wadai Tanpere? (ワダイタンペレ)
平和だけです	Jam Tan (ジャムタン)
ありがとう	Ajaaraama (アジャラーマ)
ごめんね	Achuhakke (アチュハッケ)

日本語	ブラール語
名前は?	Inde ma? (インデ マ)
〇〇 です	Inde an 〇〇 (〇〇です)
苗字は?	Yottode ma? (ヨットーデ マ)
〇〇 です	Yottode an 〇〇
いいね/よくない	Mojji/Mojjaani (モッジ/モッジャーニ)
かわいい	Yoodi
疲れた	Tanpi
美味しい	No wely
優しい	Mojjo
頭いい	Ono jogi
いい人~	Neddo
サイサイ	Karabante (カラバンテ)
インシャーラー	Si ala jabi (シ アラ ジャビ)

セネガルの言い伝え

セネガルにもこんな面白い言い伝えがありますよ！

◎ウオロフ

- 1 早朝に人にお金を与えると、その日一日施す日になる。
- 2 食事中に左手を地面についていると、母親が早死にする。
- 3 靴を片方しか履かないでいると、片親になる(失くしたら探そうね)。
- 4 髪の毛を切ったら、切った毛を埋める。鳥が持って行って、切った毛で巣をつくられると馬鹿になるらしい。
- 5 歯が抜けたら地面に埋めて、「ネズミが汚い歯を持って行ったから、きれいなものを頂戴」と唱える。
- 6 壁と柱の隙間を歩いちゃいけない。(理由不明)
- 7 夜爪を切ると、親が早死にする。
- 8 夜に掃除をすると、不意な客が来る。
- 9 女性が鍋をもって男性の前を通る時は、一度鍋を地面に置いてから通る。でないと、その男性が性不能になるから。

◎セレール

- 1 雨に濡れると頭が痛くなる。だからおばちゃんたちみんな、ビニール袋かぶるんだって。
- 2 鳥が家に入ってくるのは良いこと。鳥が安心して入ってこれるくらいそのお家がいいお家だってこと。
- 3 髪の毛が抜けたら燃やす。それを小鳥がもって行って巣を作ったら頭が痛くなるし、病気になってしまうらしい。
- 4 家の戸口に座ってはいけない。そこには死神か妖精みたいなのがいて、連れて行こうと待ち構えているんだって。
- 5 人んちの子どもを可愛いと褒めてはいけない。けなしましよ！ そうしないと妖精がつれていっちゃう。(お母様に嫌われる可能性大！)
- 6 犬をまたいではいけない。子どもが産めなくなってしまう、もしくは病気になってしまう
- 7 地面に少しでっばっている石、木の根。これはお家の守り神。ドロボーがこれらにつまずいて、コケて、盗む気が失せて、逃げる。

旅行編

目次

p.83 任国内旅行（北部）

p.91 任国内旅行（南部）

p.96 任国外旅行



DAY1

Saint-Louis 散策!

7:00

リベリテサンクからバスに乗る。
(5000 F CFA)

事前に予約すると良い!



13:00

まるでセネガルではないような
素敵な町サンルイへ到着!



14:00

ホテルへ
すてきな Siki Hotel に荷物を置いて、
休憩!



17:00

いざサンルイ島散策へ!
島全体が世界遺産のため、歩いている
だけで楽しいはず!
下の記事「アドロクなサンルイ」を
見ながら観光するといいのは?



19:00

レストラン ギャラクシーで夕食

弾丸5泊6日

セネガル北部



Le plan de tournée

~北部観光地を回る旅~

- DAY 1 お昼にサンルイ到着、サンルイ散策
- DAY 2 ジュッジ鳥類国立保護区へ!
- DAY 3 Saint Luis Jaz Fessへ参戦!
- DAY 4 西アフリカ最大のモスク見学
- DAY 5 ロンプールでサハラを感じる
- DAY 6 ゆっくり起きて任地へ



サンルイ

今日はサンルイの半日ツアーだ。
サンルイ。またの名をサンルイで「サンルイ」。

この街は19世紀にフランスによって建設された。
島の中には西洋風の建築物が立ち並び、フランス系セネガルの首都となった。
1960年に首都はダカールに移ったが、遺産もこの街は実質的な首都だった。
本格的な首都機能を持ったのは独立後の話だ。

名刺でも、この街はこの国にとって特別な街だ。

世界中で認められる「夏の王子さま」は、この街で生まれた。

世界遺産となった島の前身は、世界中からたくさんの旅行者を呼び、
何回か訪れるジャズフェスティバルは多くの音楽愛好家を魅了し、
国際トップクラスのジャズ・フェスティバルは、国をまたがる規模で開催されている。

サンルイの街はセネガルの中心で、昔・中世・現世に出られる。
昔ながらのラジャールを囲み、古い道と中世へと続くフェリスが
見える。この街を巡る。この街の歴史を学ぶ。中世エリ
アへ、移住者と交流。そしてカス・シエラ大学へと行く。
中世エリアを巡る。中世エリアの住居を巡る。広い海岸に
ここには毎日多くの船が来るといわれる。さらに先に進むと白くきれ
いなビーチとリゾートホテルの地区に出る。



サンルイの朝は朝陽が美しい。カラ
スミヤカロックなど、セネガルの街の風景は
目には見えない。街へ足を運ぶ。



サンルイの街はカイドブクや地産の物も多く
も楽しめる。島の街をブラブラしているだけで、
あっという間に時間が過ぎるかもしれない。



(2013 Vol.62 より)

高感度ジャホネが載る！
アド●ックなサンルイのベスト10

9位 動物園
入口の手のひらがかわいい。動物園が広すぎて、見える場所に動物が出てこないという不満も...

8位 大きな橋
パリのエッフェル塔を模ったエッフェル塔が作った。本家同様、夜になると光る。

7位 生活感のある一面
観光地のイメージの強いサンルイだが、実は産業が盛ん。同業には多くの企業が並んでいる。

6位 フランス学園
フランス語の授業やフランス文化の体験ができる。他の国より費用が安いという評判がある。また、フランス語が話せるというメリットもある。

5位 職人村
数百年の歴史を持つ工芸家達の工房が並ぶ。少し離れた中心から離れているが、質の高い工芸品を購入できる。

4位 レストラン
観光地ならではの高級レストランも数多くある。写真撮影に最適なレストランや、そのほかにも、カジュアルなレストランもたくさんある。

3位 生活感のある一面
観光地のイメージの強いサンルイだが、実は産業が盛ん。同業には多くの企業が並んでいる。

2位 世界遺産の町並み
歴史的建造物の美しいコロニアル建築の数々。だが観光客が溢れすぎて、静けさが感じられない。

1位 美しい自然
美しい自然と歴史が重なりあっている。ぜひ訪れたい場所の一つ。

10位 歴史的な町並み
集約的に残っている歴史的建造物。今では下の階層で行われているパルクの建設も見るためのVIP席になっている。

9位 美しい自然
美しい自然と歴史が重なりあっている。ぜひ訪れたい場所の一つ。

8位 大きな橋
パリのエッフェル塔を模ったエッフェル塔が作った。本家同様、夜になると光る。

7位 生活感のある一面
観光地のイメージの強いサンルイだが、実は産業が盛ん。同業には多くの企業が並んでいる。

6位 フランス学園
フランス語の授業やフランス文化の体験ができる。他の国より費用が安いという評判がある。また、フランス語が話せるというメリットもある。

5位 職人村
数百年の歴史を持つ工芸家達の工房が並ぶ。少し離れた中心から離れているが、質の高い工芸品を購入できる。

4位 レストラン
観光地ならではの高級レストランも数多くある。写真撮影に最適なレストランや、そのほかにも、カジュアルなレストランもたくさんある。

3位 生活感のある一面
観光地のイメージの強いサンルイだが、実は産業が盛ん。同業には多くの企業が並んでいる。

2位 世界遺産の町並み
歴史的建造物の美しいコロニアル建築の数々。だが観光客が溢れすぎて、静けさが感じられない。

1位 美しい自然
美しい自然と歴史が重なりあっている。ぜひ訪れたい場所の一つ。

「海」があること

日ノ丸印の銘名物

[2015.Vol.64 より]



L'hôtel

サンルイ〜スペイン人経営のオシャレなインテリアのホテル〜

Siki hotel

ロビーのハンモックやクッションをはじめ、部屋の家具も素敵。レストランのクオリティも高く、特にロケックが美味しい。部屋は冷房付で従業員も親切で快適に過ごすことができる。また、サンルイのお土産物街にとっても近いため、お買いものして一度荷物を置いて、またお買いもの、なんて贅沢ができるのも魅力!

<http://www.hotelsemagal.net/> TripAdvisorから予約可能

1人約14,000FCA 額付

サンルイ島内
ガラージュからタクシーで約10分。

(2014.Vol.63)

DAY2

ジュッジ国立鳥類保護区へ！

8:00

サンルイ島を出発！

※サンルイ隊員に相談し、ガイドを事前に予約しておくとうい。



10:30

港へ到着！船に乗り換え！



11:00

ジュッジ国立鳥類保護区へ！

これまでの人生、いやこれからの人生の中で一番鳥を見た1日となるでしょう！



鳥の種類を事前に調べておくと尚面白い！



12:30

サンルイ島へ！



14:00

レストランで昼食をとり、ホテルへ。シャワーを浴びて、のんびり。

ユネスコ自然遺産

3. ジュッジ国立鳥類保護区

セネガル3大国立公園の一角であり、次のサルーム・デルタと同じくラムサール条約で保護された湿地帯になっている。毎年多種多様な鳥類がやってくる。

サルーム・デルタよりは小規模だが、サンルイ島と合わせて廻ることができるのが魅力の一つ。
・・・といっても、50kmくらいあるため、車必須。

また、そばにラック・ドゥ・ギエールという湖があるので立ち寄ってみても面白い。ラック・ローズの隣に隠れているが、セネガル最大の湖だったりする。

向かうにはサンルイから。ツアーがでているのでそれでいければ安い。気楽に行くならタクシーを借り上げても良い。



[2016.vol65より]



La Note

☆船には屋根がないため、熱中症注意！

☆帽子・水、要持参

☆ガイド代、入場料、船代と各々にお金がかかります

☆シーズンオフがあるので要注意！

DAY3*Saint-Louis JAZZ FES* ～参戦!

11:00

ゆっくりホテルで朝食をとり、サンルイ島散策!



おすすめ♪

- ✓「ホテルレジダンス」ラムレーズンアイス
- ✓「La Crape Saint-Louisienne」クレープ
お店がおしゃれで美味しい。
- ✓「クルファール」
フランス人経営のお土産屋さん



19:00

いざジャズフェスへ!

セネガルやヨーロッパなどからたくさんのユニットがくるので、多様なジャズを堪能しよう!
島の端の中央広場に、特設会場が設けられている!



21:00

[Résidence]のライブバーで、お酒を飲みながら、ジャズを堪能!



これもジャズ? ロック・ギター・ソロ何でもありの音楽フェス

Saint-Louis JAZZ FESTIVAL

毎年5月から6月にサンルイ島内で行われる音楽フェスティバル。世界各国からゲストを招き、長い時では1週間以上も島内が音楽一色になり、観光客で溢れている。

オススメの場所は、サンルイ島の真ん中付近にあるホテルRogniat Nordの真正面の特設会場。多くのゲストの演奏を聴くことができる。料金は1日券3000FCFA～5000FCFA(席によって異なる)

特設会場以外では、島内にあるレストランでバンドが演奏している。お店に入りどんなバンドが演奏しているのか見てみるのも楽しい。演奏中は追加の料金を取られる場合あり(1人1000FCFAくらい)。

裏ワザは特設会場そばのホテルRogniat Nord1階のオープンレストラン。モニターが設置されているので入場料を払わずに特設会場内の演奏を楽しむことができる。

2015年は5月20日～25日に開催される予定
HP: <http://www.saintlouisjazz.org/>



SAINT
LOUIS
JAZZ



[2015.Vol.64より]

La recommandation

☆ホテル Rogniat Nord 真正面特設会場

☆ホテル Résidence ライブバー

<http://www.hoteldelaresidence.com/bar>



DAY4 西アフリカ最大のモスクへ！

9:00

ガラージュへ。
セットプラスでトゥーバへ向かう。



12:30

ガラージュから、
タクシーかバスで、モスクへ！
※トゥーバのタクシーは、値段を高く言っ
てくるので要注意！



13:00

モスクの中を見学。
※モスクへ入る際は、セネガルの正装を着
用する。女性は、髪が見えないようムソ
ーをまく必要がある。
お祈りの時間を避けて見学しよう！



14:00

ガラージュへ
ロンプールへ向かう！
まず、乗り換え地点であるケベメールへ
セットプラスで移動！



17:00

ロンプールへ！
ケベメールからタクシーで30分～40分。
テント型ロッジ
L'Ecolodge de Lompoul に泊まる！



西アフリカ最大のモスクがある
ムリット派の聖地

Magal Touba

モスク付近はセネガルの
モスク内であってはい
下があるという便利
女性はムスリム必須

ジュルベルンバケからトゥーバ
行きに乗る。
マガル時は非常に混むので注意。
トゥーバの街中も歩くと死にそう
になるほどの人込み。セネガル
人との時間を楽しみたいならOK
モスクをゆっくり見たいなら、マ
ガル時以外がおススメ



マガルとはムリット派の大規模な巡礼が行わ
れる日のこと。マガルの楽しみ方。
・知人の家を回る。(どの家庭もほとんど牛の
お肉料理を振る舞ってくれる)
・ひたすらセネガル人と話す、踊る、昼寝する
・「ジェルジェフセリントゥーバ」と言って、
無料で振る舞われるカフエトゥーバなどをセ
ネガル人と共にいただく

[2014 Vol.63 より]

※JOCVは現在、マガル時の移動は禁止されています。

移動が多くなるので、要注意！

酔い止めや、
暇つぶし用のものを
用意しておこう！



DAY5 サハラを感じよう!

9:00

朝食!

パウンドケーキや、チーズ入りオムレツをいただく。



11:00

海辺へ移動!

ロンブルールビラージュからロンブルールメールへ移動。砂漠の中を軽トラの荷台に乗り、マリオカートのような世界を楽しもう☆



12:00

レストランへ!

港で購入した魚をレストランに持ち込み、昼食をとる。



14:00

アクティビティーを楽しむ!

砂漠サーフィンや乗ラクダをして、サハラを感じる。砂漠の美しさを感じよう!



19:00

アフリカ音楽を楽しむ!

ジャンベ演奏者の演奏を聴きながら夕日を眺める。その後、夕食!



21:00

語り!

深夜まで、みんなでたき火をしながら、砂漠で寝っ転がり星を眺めて語らう。



普段は私たちの生活を悩ます砂だが、ここではサハラを感じるができる。ラクダに乗るのが楽しい、ホテルでお酒を飲みながらジャンベを聴いてくれたり、ダンスを踊ったりしてくれる。体力があれば砂丘滑りができるが、一回降りたら登るのが一番。早起きして砂紋のきれいな内に散歩して日の出を見るのもおススメ。宿泊施設も何件もありテントもきれいだ。食事はクスクスモロッコが楽しめる。



セネガルでアラビアンナイト
Lompoul

バオバブアドベンチャー
AccroBaobab



📍 ラクダ30分3,000FCFA ホテル約15,000FCFA

🕒 ケベデルからロンブルールまでタクシーで40分(5,000FCFA)

[2015.Vol.64より]



ロンプールでも音楽フェスがあるようです。



行ってきました！
音楽フェス 2015♪

★ロンプール SAHEL

4月4日から6日までロンプールで開催された、SAHEL 音楽フェスティバルに行ってきました！
Sahel編集部 加子 前編 紹介が、レポートします！

ケベメールからロンプールへ移動して、SAHEL 会場へ
移動する途中、そうごう大木セーターと音楽のトラックで移動。
楽しく旅行すること10分間で到着（到着！）
一帯の砂漠に、砂山の向こう側を眺めたいかなる景色が広がる...



会場内には高級品やオリジナル商品の販売、靴売店
バーなどが出店、ワークショップも開催されていました。



フェス会場からフェスで撮影した写真

会場内には、遊牧民スタイルのテント、この時期の砂漠の気候は、
暑気はピーク！夜は涼めるような楽しみで楽しみました。



らくらくの
乗れる！

ステージは、ヤキガキバーベキューの気配も
など、おもしろいイベントも開催されました。
ステージが盛りだくさん！アルコール
を解禁！ダンス！ダンス！ダンス！



イベント最終日の最後の演奏は
セネガルのアーティストによる
演奏を堪能しました
（ライブパフォーマンス）

夜の砂漠のステージでは、今も大人気のダンスによる
ダンスパフォーマンスが観望いただけます。

[2015.Vol.64 より]

L'hôtel

夜のセネガル太鼓と満点の星空が楽しめる
ホテル

L'Ecolodge de Lompoul

砂漠の中にテントがはられており
満天の星空の下で就寝することができます。
タオルや石鹸のアメニティも充実している。ペッ
ドや枕もふわふわ！

- ✓一人約 23,000FCFA
(朝・夕付)
- ✓ケベメールからタ
クシーで約 30 分



DAY6

任地へ！

10:00



チェックアウトして、
タクシーでケベメールへ！
ケベメールのガラージュから任地へ！



DAY 1 セネガル到着
その日の内にサリーへ



DAY 2 サリー・ンブール散策～
パルマロンへ

セネガル南部①
リゾート地を満喫



DAY 3 フィムラ散策
のんびり内海の町
伝統布の買い物

セネガル南部 5泊6日旅



DAY 4
タンバクンダへ移動

セネガル西部自然を楽しむ



DAY 5 最終日ダカールへ

ダカール名所巡り

DAY 1 セネガル到着

その日の内にサリーへ

10:00 ダカール空港からタクシー

↓ ⇒*1 交通カテゴリー参照

10:30 ガラージュからンブール

↓

12:00 ンブールからサモメ

↓

14:00 ホテル着

⇒*Royal Decameron Baobab
右上・宿泊カテゴリー参照

DAY 2 サリー・ンブール

散策～パルマロンへ

10:00 ホテルからタクシー

↓

11:00 動物園 Bandia・
Baobab アドベンチャー

↓ ⇒*遊びカテゴリー参照

15:00 サリー・ンブール 港散策

↓

17:00 パルマロンへ移動

弾丸5泊6日

南部旅



動物に会いに行こう

Royal Decameron Baobab

食べ放題、飲み放題、泳ぎ放題、スポーツもでき、プールではアクアエクササイズ、夜はショーやディスコと全てがそろったホテル。宿泊費さえ払えば、ホテル内ではお金はかからない。楽しむコツは、出来るだけホテル滞在を長くし、ホテルを無駄なく満喫すること！お金と時間に余裕があれば2泊くらいするのもいいかもおススメ。

<http://www.decameron.com/promosite/index.php/en/hoteles-senegal/hotel-royal-baobab-senegal>



1人1泊約35,000F~

SomoneはSallyのさらに奥、Mbourのガラージュからタクシーを貸し切りホテルまで4,000F。ホテル前に泊まっているタクシーは安くないので注意。Mbourには歴代選手の相手をしているタクシー運転手がいるのでその人に頼むとスムーズ

セネガルのリゾート地

国内最大という呼び名のンブールの漁港、

イカの素揚げなど食べることが出来る。

相乗りタクシー（100～400FCFA）を利用して市内のローカルバーやディスコなどナイトライフも充実。

目中は動物園など一日満喫できる施設あり。

Accro Baobab



バオバブを使ったアスレチック。結構本格的であちこち筋肉痛になる。結構高いので高所恐怖症の人にはおすすしめない。一度始めたら、終わるまで降りられないので注意。途中で嫌になってもどうすることもできない。最後のターザンみたいに降りていけるところが楽しいのでめげずに頑張ろう！

ンブール。国道から奥に入るのでタクシーを貸し切っていくのがいい。

<http://www.accro-baobab.com/>

約18,000FCA~

DAY 3 フィムラ散策

- 10:00 パルマロンからンプール
↓ ⇒*ホテル右側参照
- 11:00 ンプールからジョスモン
↓ ⇒*1 参照
- 11:20 フィムラ
↓ ⇒*1 参照
- 14:00 ホテル着
⇒*Souimanaga Lodge

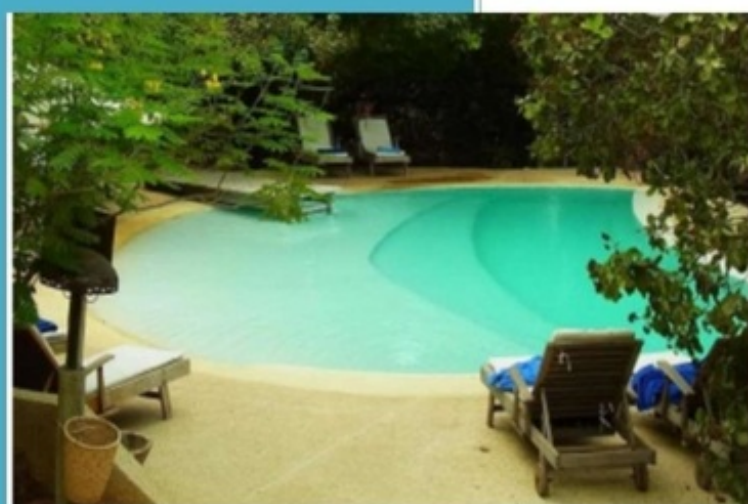


パルマロン～自然との一体感を楽しむホテル～
Lodge des collines de niassam

バオバブツリーや水上コテージに泊まるのが特徴。食事美味しい。朝食はレストランではなく自家のテラスまで持ってきてもらうのがおススメ。マングローブ林での有料アクティビティなども用意されており、ホテル前夜の水道では無料の小舟で遊ぶこともできる。周囲にブティック等の商店はないので注意のこと。

<http://www.niassam.com/index.html> メールで予約可能

約96,000f.cfa～ 2人1部屋朝夕食付



フィムラ～任国外旅行気分を楽しむホテル～

Souimanaga Lodge

おススメは水上コテージ。内海の上に建てられたコテージに置かれた大きなソファに座りながら、目の前に広がる内海を見て過ごす。本と水着を持参すれば、最高の休日が過ごせること間違いなし。フレンチディナーも質・量ともに納得のクオリティ。ドリンクを注文すればコテージだけの利用も可能。

セレーヌ族の多いフィムラ。内海に面しており、マングローブが生息している。

西洋人のオーナーレストランやホテルがあり、ゆっくりと休暇を満喫するのにオススメ。

プラス1日～2日 フィムラ内海(@ンダンガン) で遊ぶ・伝統布/商品 (@ジノール) を買う

ンダンガンから南に内海を下ると、マル島という島に上陸できる。そのマル・ロジという村には大きな教会と神秘のパオバブ(住民談)があり、隠れたパワースポットになっている。

雨季には内海に渡り鳥もあらわれる(7,8月) 野生のフラミンゴが見られた日には、どんな願いもたちまち叶う。気がする。



 25,000f.cfa /2h

隊員御用達(8人のり)
77 796 61 44

↑リーズナブルで、時間の融通も聞いてくれる。

セレーヌ族にはセレーヌ布という伝統的な民族布がある。フィムラ・ジノールの村では、これらの布を手作りしている職人がある。特に、ジノールではいつでも職人たちが機織りをしている姿を見られる。また、その場で布や既製服、カバン等を買うことも可能である。ただ厚めの布なので、布を買いココ以外で仕立てる場合は、腕のいい職人をお願いするとよい。



 12,000f.cfa /14m

※上にある写真のような縮緬の状態14m。

場所や職人によって

DAY 4 タンバクンダへ移動

9:00 ホテルからジョスンモン



9:30 ジョスンモンからカオラック



⇒交通アクセス参照

11:20 カオラックからタンバクンダ



⇒交通アクセス参照

15:30 ホテル着

⇒*宿泊参照

Tambaconda ～ジャングルクルーズならここ～ Niokolo-Koba

タンバクンダ地方にある総面積：9130km²と西アフリカ最大の規模を誇る国立公園。野生のカバに出会えるとか出会えないとか。いや、いるのは間違いないのだが、なにしろ隊員からの目撃例が少ない。逆に言うと、遠目でも見られたならばあなたは大変な強運の持ち主である。



プラス1日～2日 ケドゥグの滝・セネガルオリジナル商品を買う

10:00 ホテルからタクシー



10:20 ケドゥグの滝探索



15:00 買い物



16:00 ホテルに戻る

⇒*宿泊参照

@カスケード・ドゥ・ダンデファロ (Cascade de Dindefelo)

通称：ケドゥグの滝

滝まで約30分のハイキング！
汗をかいたら、滝へダイブ！

『セネガルらしくな』を全力で堪能できる大自然スポット。
滝壺で泳ぎたいときは、泳げる服（水着とか）のご用意を。
ただし、たまに野生のチンパンジーが崖の上から石を投げて喧嘩を売ってくるらしい。どうかみなさま、大人な態度で頭上の安全をお守りください。



DAY 5 最終日ダカールへ

- 10:00 ホテルからガラージュ
↓
⇒*ホテル特集参照
- 10:30 タンパクンダからダカール
↓
⇒*1 参照
- 16:00 ガラージュからホテル
⇒*Pullman Teranga
右部参照

プラス1日～2日ダカール周辺観光

- 10:00 ホテルからダカール港
↓
10:20 フェリーでゴレ島
↓
11:00 ゴレ島観光
↓
16:00 ダカールに戻る
⇔ダカール空港

ダカール～街も海も楽しめる中心地のホテル～

Pullman Teranga

日本クオリティのリティのリネンで顔で快適に熟睡。
朝食は具が選べるオムレツなどもある素敵ホテルレベルの選べる
ブッフエ!
海の横のプールや海を見ながら
食事の食事ができるのも魅力!
立地がととても良いので、日本からの
来客用におススメ。

<http://www.pullmanhotels.com/ja/hotel-0563-pullman-dakar-teranga/index.shtml>

1人約75,000FCFA 新付

独立広場すぐ近く



ユネスコ文化遺産

1. ゴレ島 (île de Gorée)

首都ダカールから船に乗って行ける世界遺産の島。
昔セネガルが植民地だった時代に、奴隷の貿易の拠点として栄えた
島の遺産である。かつて奴隷の収容に使われていた『奴隷の家』は見学可。
家の前には賑やかなガイドが座っており、あなたに声をかけられるのを待っている。

島内には多くのホテルもあり、街並みも欧米風の家と石畳が並ぶ。
セネガル屈指の観光地である。

プラトー地区の独立記念広場そばにある
船乗り場から約15分

往復：5000fcfa/人
(在住証明で1500fcfa)



◎ラックローズ

ピンク色の湖面が特徴のダカールとティエスの
中間に浮かぶ湖。ただ、季節天候によって色は
変わる。乾季の晴れた日(2月?)がおすすめ。

運が悪いとピンクどころか、隊員が『みぞ汁色』
と呼んで畏怖する光景を見ることが出来る。

訪れる際にはおみくじ
感覚で行かれると、
精神的に良い。

ダカールからTaxiで
約15,000fcfa
湖内への船は5,000fcfa

どちらもよーく値段交渉すること。



- 10:00 ホテルからラックローズ
↓
11:30 ラックローズ観光
↓
15:00 ダカール戻る
⇔ダカール空港

SPAIN
MADRID
ABO
VERDE

**そうだ
任国外
旅行に
行こう。**



これまでのバオバブまとめ。

スペイン

- 第65号「カミーノのすすめ」(p.76-80)
<http://p.booklog.jp/book/110902/page/3029235>
- 第63号「Las fiestas da España」(p.73)
<http://p.booklog.jp/book/94005/page/2626368>

モロッコ

- 第62号「ジュラシックパークの世界への誘い、モロッコの新しい魅力を発見！」(p.67)
<http://p.booklog.jp/book/78554/page/2055892>

カーボベルデ

- 第62号「カーボヴェルデ旅行ガイド」(p.68)
<http://p.booklog.jp/book/78554/page/2055882>





スペインへ行きたい！

2017年現在「任国外旅行」として
セネガルから唯一行けるヨーロッパ。
見る・食べる・買う、全てが満たされて言うことなし。
洗練された雰囲気には圧倒されないよう、
事前にイメトレだけはしておこ

START



フランス南部からピレネー山脈を
越えてきたスペインを歩く
“フランス人の道” (全長 775km)
今はフランスへ行くことはできま
せんが、もしかしたらそのチャン
スはまた巡ってくるのかも！？

GOAL!!!

サンティアゴ・デ・コンポステーラー



長期休暇を使って、どこかへ行きたいけどお金がない。
セネガルにはない違う世界で自分を見つめ直してみたい。
そんなあなたにオススメするのが

巡礼の道

「カミーノ・デ・サンティアゴ」

キリスト教3大聖地のひとつで、
子供からお年寄りまで 700km 以上先の
サンティアゴ・デ・コンポステーラーを目指します。
もちろん、キリスト教徒でなくても OK。
千年以上の歴史ある聖地での巡礼を
経験できるなんて
こんな機会じゃないとできないかも！？



もっと知りたい人！

第 65 号(P76-80)を見てね



かの有名な
「牛追い祭り」を
体験しよう！
→P.3

マドリッド



トledo

コルドバ

セビーリャ

グラナダ



1日で回ればこんな感じ？

- ①サグラダ・ファミリア
- ②カサ・ミラ
- ③カサ・バトリョ
- ④グエル公園
- ⑤カタルーニャ広場（音楽堂）
- ⑥カテドラル



バルセロナ

BALCELONA



ガウディ三昧でバルセロナを堪能せよ！

セネガルからスペインへは
飛行機で約5時間。

太陽と情熱の国、
フラメンコと闘牛の国。

首都マドリッド、バルセロナ以外にも、
地方や町ごとに多彩な個性をもつ。

島にいけば欧米人と混ざって
セレクトなリゾート気分。
南にいけばアラビアンな世界。

スペイン国内を移動するなら
国営鉄道(Renfe)を使うと便利。
空便も LCC (easyJet や RYANAIR)
がたくさんあるので計画的にえば◎

バルセロナ

50min.
約5万 cfa

バレコシア

ブニョール

マヨルカ

バレアス諸島

トマト祭りで
思い出を作ろう
→P.3

マヨルカ

MALLORCA

バカンスにはヨーロッパ中からの観光客で溢れかえる島。
ビーチもちろんながら新鮮な魚介類も◎
州都パルマには歴史的建築物も。
リゾートらしさを求めるなら是非マヨルカに!!





マドリッド

MADRID



一年中みどころいっぱい！
迷ったらまずはここに行こう！



行きたいところがたくさん！
そんな人はマドリッドを
中心に計画してみよう。

アトーチャー駅は周辺の観光地に
一番アクセスの良い場所。



ピカソに、ダリ、ミロだって。
秋には美術館巡りしてる自分がある。
日本でもこんなことしなかったのに！(笑)

**食べなきゃ損でしょ！
本場の TAPAS!!**



Jamon

タパスの王道。
生ハム。



スペインに行ったらやりたいこと。
バルで陽気におじちゃんと酒飲みかおすこと！
おごってくれたらなおよし。お酒を一杯注文
すればタパスが一品ついてくるバルもあるらしい。
飲み過ぎにはもちろんぞ注意ください。

Ahijo

エビや
マッシュルームの
アヒージョ



Pulpo a feira

ゆでダコの
オリーブオイル&
パプリカがけ



イスラムとキリストが
混在する歴史ある街。
美しい花が咲き誇る
旧ユダヤ人街や
アラブ城壁を散策するのも
コルドバ観光醍醐味の一つ。
マドリッドからなら
日帰り観光も可能！



コルドバ

CORDOBA



スペイン祭りをチェックしておこう!

La Tomatina 「トマト祭り」

8月最終水曜日にある収穫祭。
バレンシアから電車1時間、
街がトマトで真っ赤に染まる
世界でも有名なお祭りの一つ。
日頃のストレス発散にいいのかも!?



Fiesta de San Fermin 「牛追い祭り」

7月6日~14日。
スペインといえば牛!牛!牛!
毎年100万人の観光客が訪れる。
パンブローナへはバルセロナから
電車で3時間。バスだと約6時

📖 第63号(P73)

3
スペインを
もっと
楽しむために

トレド TOLEDO

トレドを
見るまでは、
スペインを
見たことには
ならない。

クリスマス・マーケット
in マドリッド



セネガルにはない冬らしさを求めるなら
クリスマスマーケットのイルミネーション。
ドイツやベルギーよりかは劣るけど、
ホットチョコレートとデザート片手に散歩できちゃう。
ロマンチックな雰囲気を楽しむ。



マドリッドから1時間ほど、
バスで行ったところにある絶景の街『トレド』
『もっともスペインらしい街並』として有名で、
街全体が世界遺産に登録されている。



トレド大聖堂。
尖塔は遠くからでも
見える街のシンボル。



夜景はみる価値あり!!

食べなきゃ損でしょ! 本場の TAPAS!! その2

Croquetas

スペイン風
コロッケ



Navajas a la Plancha

マテ貝の
ガーリック炒め



Patatas bravas

スペイン風ポテトフライ。
カリッと揚がったフライドポテトの上に
白いアリオリと赤いブラバソースをかけて

一回の任国外旅行で スペインとモロッコどっちも制覇したいあなた! こんな方法はいかが?

モロッコ～スペイン間を飛行機以外で移動する方法があるの知ってる?

「アルヘシラス (スペイン) ～タンジェ (モロッコ)」のジブラルタル海峡をフェリーで渡るのが上級者◎お金がないけど時間はある人は要チェック!

モロッコの青い街「シャウエン」に寄るのであればなおさら! 移動が面倒くさいモロッコではオススメの方法です。



行き方は2つ!

その1 アルヘシラス港フェリーターミナル (Puerto de Algeciras) から タンジェ新港 (Tanger MED) へ

- ・所要時間: 約1時間30分
- ・タンジェ新港から市街地まではバスで約1時間

その2 タリファ港フェリーターミナル (Puerto de Tarifa) から タンジェ旧港 (Tanger-Ville) へ

- ・所要時間: 約1時間
- ・タンジェ旧港はタンジェ旧市街まで徒歩約10分
- ・アルヘシラスからタリファへはバスで約30分

フェリー料金は各社バラバラ
大体 25~45 ユーロくらい

本数は1~2時間1本の割合
時間が遅れたりするので
セネガルと同じように
余裕を持って行動しよう。

港に着くとめっちゃくちゃ割高なタクシーの勧誘がきます。
とりあえず無視して道路沿いへ歩くと、バスが何台か止まってるはず。
市内のバスターミナルまで行けるので、頑張ってやり過ぎそう!!



ジブラ ルタル を渡る

グラナダ

GRANADA

一度は聞いたことがある「アルハンブラ宮殿」
スペインでありながらも
どこかアラブを感じることができる。
モロッコに行かないのなら
グラナダで済ませてしまってもいいのかも？



5



セビリア周辺の
アンダルシア西部は
フラメンコの本場らしい。
マドリッドやバルセロナでも
観れるけど、こっちの方が
なんかいい気がする。

セビーリャ

SEVILLA

セビーリャ。セビリア。
観光客慣れしてる街って印象。
フラメンコや闘牛やら「いかにも」な
エンターテインメントも充実してなんか楽。



フラメンコのショーがある酒場、タブラオに行くべし
間違っても大きなホールで観たりしないで！
目の前で繰り広げられるからこそ感じるフラメンコの凄さ。
トリハダもの間違いなし！！



←←
「スペイン広場」
最近建てられたもの
だけど、パノラマ写
真をついつい撮りた
くなくなっちゃう場所。



セビリア大聖堂に行ったら「ヒラルダの塔」に登ってみよう。
高さ97mのセビリアのシンボルを攻略！
なんと寺院の規模としては世界三番目。



モロッコを味わう。

「アッサラームアライクム」そんな言葉が自然に出ちゃっても大丈夫。
セネガルに慣れてしまえば、モロッコなんて物足りない!?
セネガル隊に優しい国。それがモロッコ。

モハメッド5世国際空港(カサブランカ)
についてからは
国内の都市をつなぐ鉄道(ONCF)を
利用するのが◎

時間通りに行かないことも多いけど
山道が多いので国内移動は
鉄道に限ります。



地方都市に行くなら
国営バス(CTM)を
利用しよう。
満席のことも多いので
前もってチケットを
買っておこう!



モロッコの都市には必ず「メディナ」という地域がある。
「旧市街」を意味するメディナは伝統文化を体現する場所。

メディナの中、もしくは周辺に宿を取ると
アクセスがしやすいが、
JICAの規定上、宿泊場所等には制限があるので、
事前準備をしっかりと行うこと。

モロッコ満喫5泊6日 モデルコース!

- JOUR 1 カサブランカ着→
そのまま電車でマラケシュへ(4h)
- JOUR 2 マラケシュ観光
- JOUR 3 マラケシュ→メクネス (電車 6h)
- JOUR 4 メクネス→フェズ (電車 1h)
- JOUR 5 フェズ→シャウエン (バス 4h)
- JOUR 6 シャウエン→カサブランカ

セネガルからならカサブランカに到着。
空港地下にある国営鉄道(ONCF)に
乗って移動しよう!

7

カサブランカの見所は
「ハッサン2世モスク」くらいか
も。余裕があったらみてもいいかなあ。
先進国なショッピングをしたいなら「Morocco Mall」
ダカールの Sea Plaza を想像してはいけませ

CASABLANCA

カサブランカ

MARRAKECH

マラケシュ

モロッコ旅行で外せないのがマラケシュ。
観光するところあり!泊まる場所あり!
食べる場所あり!買うところあり!
スーク(マルシェ)の中を探索しながら、
ちょっとセンス高めな雑貨を物色する。
女子には堪らない街。破産しないようにね。
買い物目当てで行くのなら旅の最終地点にしておく◎



ESSAOVIRA

エッサウィラ

あまり行く人はいないけど長期滞在するなら
エッサウィラにも足を運んでみよう。
港町らしい町並み。おいしい海鮮。穏やかなビーチ。
日本人宿もあるし、海の音を感じながら
ゆっくり過ごそう。



OUARZAZATE

ワルザザード

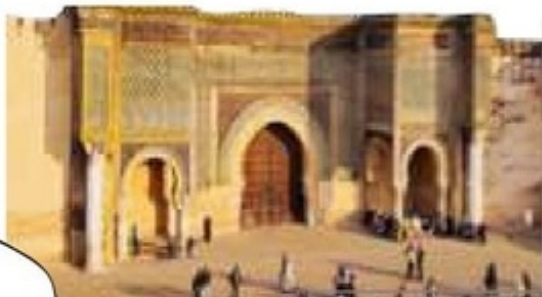
砂漠は制限がかかっているけども、その手前までは大
丈夫?アイド・ベン・ハッドっは映画のロケ地として
も有名で、今なおベルベルの民が暮らす世界遺産。
マラケシュからバスでいけるけど、山道を長時間走行
するので、酔い止めを忘れずに!



第62号(P67)



古都メクネス!!
ちょっとモロッコ
に飽きてきたら
一味違う場所に



私のお気に入り。メクネスの見所
「ムーレイ・イスマイル廟」は
現在(2017年)修復中。
残念ながら見ることができないけれど
機会があれば是非!

MEKNES

メクネス

渓谷の間に作られた歴史ある街。
見所は中心部にぎゅっと集まっていて歩いて散策できちゃう。
イスラム信者じゃない私達も入れるから嬉しい。
そして、仕上げはタクシーを貸し切って1時間弱のところにある「ヴォルピリス遺跡」
ローマ帝国時代の遺跡がありのままに残されている。



FES フェズ

マラケシュと並んで有名な都市。
迷路のような入り組んだ街はどこか閉鎖的で神秘的。
首都がラバトに移る前はここがモロッコの中心地だったそう。
由緒ある歴史、独自の文化を持つフェズは日本の京都に似ているかも! ?
「フェズの人」は誇り高きモロッコ人。
フェズはお土産も豊富! 革製品にフェズ刺繍、青い陶器。
雑貨好きにはたまらない!



CHEF CHAOUEN

シェフシャウエン



よく現地のカップルがいくのが
街を一望できる丘。
夕日をバックにロマンチックムード。
ちょっと居辛いけど、
ハートが強い人にはオススメ!!

フォトジェニックな場所として全世界から注目を浴びる
「青い街」。アクセスは最悪。それでも行きたい。

バスで山を越えれば青と白で彩られたメルヘンな街が現れる。
特にやることはないけれど、可愛い雑貨を見たり、
写真を撮ったり、ぼーっとしてたら1日が終わってしまう。
あとで写真を見返してみたら似たような景色ばかり。
まあいいか。かわいいし。と思わせる町。

RABAT

ラバト

あまり時間もなくてお土産買えなかったりしたら、飛行機乗る前にラバトに行こう！！
 メディナに行けば、マラケシュやフェズより安い値段でモロッコ雑貨が買えたりする。
 ترامもあるし、タクシーはちゃんとメーターが動いてる。人がしつこくないのがさらに良い。
 モロッコ料理に飽きていたら、レバノンやヨルダン料理。
 セネガルでは味わえない変わり種に挑戦して。



9

絶対使える！
 アラビア語
 モロッコ方言

フランス語は通じるし、観光地では英語でももちろんOK！
 モロッコを極めたいのならアラビア語を練習しておこう！！
 挨拶はいつも通り「アッサラームアライクム」

よく使う表現

-元気？ -ラバス？

-元気です -ラバス。

アルハムドリッター

-ありがとう -ショクラン

-すみません -アーファック

(店員を呼ぶとき)

-いいね -ズウイーン (ズウイーナ)

-待って -ビラーティ

-少し -シュウイーヤ

交渉するとき

-これいくら？ -シャハールハーダ？

-高すぎ！ -ガーリーブザーフ

-お金ありません -マアンディフルース

-もう十分です -バラカ

(しつこい勧誘に) -サフィ

-以上！おしまい

-ここどこ？ -フィーンヘナ？

-どのくらい時間か -シャハールデルワクト
 かる？

OOください！ -アタイニ OO



タジン鍋

言わずと知れたモロッコのチェブジエン。タジンにも種類は様々。おすすめはレモンチキン！
 ホブズ（モロッコのパン）と一緒に食べれば、病みつき間違いなし！



モロッカンクスクス

礼拝日の金曜日は必ずこれを食べよう！セネガルチェレとは全く違う。野菜たっぷり、優しいマイルドな味で日本人の下に馴染むはず！

必ず
 食べて欲しい
 モロッコグルメ！

ムスンメン&ヌヌヌ

モロッコの朝ごはん。ムスンメンはクレープに近い感じ。ジャムや蜂蜜をかけて召し上がれ！カフェオレ（ヌヌヌ）とご一緒に。屋台では惣菜ムスンメンも。





一生に一度だけ！ カーボ・ベルデ

海鮮料理をおつまみに
カーボのビール
「STRELA」を
まずは一杯。

ワインもあるらしいから
カーボ音楽を聴きながら
おしゃべりに飲みたい！

ポルトガルの植民地だった頃が色濃く残る島国。
青い海、白い砂浜、コロニアル調の街並み。
多分セネガルに来なかったら一生来ることがなかっただろう



所用約2時間のフライトで外国に行けるなんて魅力的すぎる。
(ただし、フライトが遅れたりするのでスケジュール管理は余裕を持っておいたほうがいい)
セネガルからカーボベルデに行くにはサンチャゴ島のプライア空港を利用する。
公用パスポートでビザは必要なし。チケットは20万fcfa いかないくらい？



サン・ヴィセンテ島

S. VICENTE

山の中腹にはカラフルな
お家が並んでいる。
段々畑があったり、
なんか南米に
来みたいだ。

カーボベルデ1美しい町と言われるミンデロがある
サンヴィセント島。ポルトガルの街並みとカーボ音楽を
楽しめる場所。サント・アンタン島に行くためのフェリー
乗り場もあるので、ここで一泊するのもいいかも！？



サント・アンタン島

SANTO ANTAO

サント・アンタン島はセネガルにはない景色が味わえる。
プチ・トレッキングをしながら緑の匂いを感じよう。
山があるって豊かな証拠。



国内移動はカーベルデ航空を使おう。
時間がある人は船での移動もいいかも。
島内はもっぱらタクシー。
料金メーターはないみたいけど、
モロッコみたいにぼったくられることもない
なんて良心的！

サント
アントニオ島

サン
ヴァセンテ島

サンニコラウ島

ヨーロッパへ

サル島

サル空港

ボアビスタ島

サル島

SAL

サル島ならサンタマリアという町が有名。
リゾートホテルもレストランも
整っているのでのんびりゆっくり。
安宿はないけれど贅沢するなら！



マイオ島

プライア空港
サンティアゴ島

プラバ島 フォゴ島

セネガルへ

サンティアゴ島

SANTIAGO



サンティアゴ島でビーチに行くなら
首都プライアから反対側の端にあるタラファルという町。



もっと知りたい人は
第62号(P68)を
参考にしつね。

もっとセネガルをかたろう。

—どこにいても。

セネガル図鑑

<http://senegalencyclopedia.wixsite.com/senegalinfo>



セネガルの基本を知るなら、まずはここから！
セネガルの生活や文化がわかりやすくまとめられています。
ただ、“基本”とあなどるなかれ。そこは元セネガル協力隊員が作成したHP。
セネガル人とともに住んでいた人間だからこそ手にはいる資料や視点は
まさにHP版『BAOBAB』。ぜひ本誌と合わせてチェックしてね。

BAOBAB は

電子版でも！



電子書籍の配信サイト「パブー」で62号（2013）以降のBAOBABを
ぜんぶ無料ダウンロードすることができちゃう！



<http://p.booklog.jp/users/senegal>


Puboo
PUBOO DUB LEEKONG DUBFOOM by ブックログ