

# ケニアとカザフスタンの「食」のお話

2021年02月05日

陸上競技が強いケニア、レスリングやボクシングが強いカザフスタン。  
アスリート達のパワーの源である「食」のお話です。

ケニアにはキクユ族やカレンジン族など42の土着の部族と、英国領だった時代にインドから労働力として連れてこられたインド人も暮らしているので、料理にもそうした背景が影響しています。伝統的な食材は、豆とうもろこし、シーフード、チキン、山羊肉、牛肉などです。とうもろこし粉をこねて蒸したウガリが主食です。とてもヘルシーな印象です！ほかには、カラंगा（ケニア風ビーフシチュー）やモキモ（マッシュポテトとビーンズ）、ニヤマ・チョマ（肉の串焼き）、これにインド料理のカレーやチャパティなどがよく食べられています。また、砂糖たっぷりの甘いミルクティが好まれていて1日何回も飲むそうです！

カザフスタンも100以上の民族が暮らす国なので、バラエティ豊かな食文化をもっています。伝統料理には遊牧民の習慣が残り、羊やそのミルク、チーズ、パンが主です。ラグマン（羊肉入りあんかけうどん）やゆでた羊肉、シシカバブ、そして馬肉もよく食べます。力が湧いてきそうなメニューばかりですね！  
また、カザフの人々にとって、おもてなしは大切なことで、来客があると豪華でおいしい料理を用意して一緒に楽しみます。特に冬は毎週のように各家庭で宴が開かれるそうです！



中央がケニアで主食のウガリです！



カザフスタンの肉料理です！おいしそうですね。



市内小中学校・特別支援学校でのケニア給食です。チキンカラंगा、ピラウ、サラダです。



以前、市役所2階食堂で登場したカザフ料理、ラグマンとグreekサラダです。

Many Kenyan athletes win in track and field, and many Kazakhstan athletes win in boxing and wrestling. The athlete's power comes from the food they usually eat.

Kenya cuisine has been influenced the background, which there are over 42 indigenous tribes such as Kikuyu and Karenjin in Kenya and Indians had been brought as a labor force from India during the British territory. Traditional ingredients are beans, cone seafood, chicken, goat meat, and beef. Ugali, which is kneaded and steamed corn flour, is the staple food. Kenyan food looks very healthy!

People in Kenya are likely to eat Karanga( Kenyan stew), Mokimo (mashed potatoes and beans), Nyama Choma(shish kebab)and some Indian food such as curry and chapati. They tend to drink milk tea with much sugar a few times a day!

Kazakhstan is a country, where more than 100 tribes exist, and has variety food culture. Nomadic culture remains in traditional cuisine. Lamb, its milk, cheese, and bread are staple food in Kazakhstan. They eat Laghman(noodle with tomatoes sauce), boiled lamb, shish kebab, and horse meat too. It's just a menu that seems to give you strength. It is important for Kazakhstan to host their guests with gorgeous and delicious food, and they enjoy it together. Especially in winter, banquets are held at each home almost every week.