



AAINews

人と農と環境をつなぐ技術を考える

ウガンダの主食、マトケのできるまで

ウガンダではトウモロコシ、シコクビエ、ソルガムなどの雑穀のほかキャッサバ、サツマイモなどのイモ類なども主食として食べられているが、マトケと呼ばれる料理用バナナはウガンダで最も栽培面積の大きい食用作物で、ウガンダを代表する主食と言える。マトケは通常、蒸して、マッシュする調理法で食べられている。今回は数年前にウガンダの国立作物資源研究所の職員食堂で撮影した、マトケの調理の様子を紹介する。

①マトケは未熟な青い状態のものを使う。皮は



固く手では剥けないため、ナイフを使って剥く。剥いたマトケはマトケの葉で包み込む。



②右側の鍋にはマトケの葉が、左の鍋には葉から切り取られ、長さを整えた葉柄が浸されている。③葉柄の入っている方の鍋に葉に包まれたマトケを投入し、さらに上



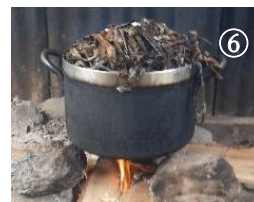
に蓋をするようにマトケの葉をかぶせる。葉柄は蒸し台の役割を果たしているのだろうか？



④その上に、水に浸していた緑色の葉をかぶせ、次に水に浸した茶色の葉をかぶせる。最後に細かく裂いた葉を一番上に乗せる。この状態で火にかけ、鍋をかぶせるように蓋をして蒸す。



⑤蒸しあがったマトケはまだ、バナナの形をしている。これを葉に包んだ状態で、手で押しつぶしていくと黄色くねっとりとしたマトケが出来上がる。生のマトケは白いのに、調理後のマトケが黄色いのは少し不思議だ。押しつぶすときのマトケはかなり熱い様子で、盥の水で手を冷やしながらの作業となる。



⑥マトケは冷めると固くなって食べられなくなるといふことで、完成後はもう一度、マトケの葉をかぶせて、客に提供するまで保温した状態を維持する。

調理されるマトケの実だけでなく、茎や葉柄を資材として利用し、葉に関しては様々な状態のものを準し、使い分けるなど作物とその調理法深い結びつきを感じる。(2026年6月 小島)