

国際理解・支援NGO  
トゥエンデ主催

# タンザニア料理 & お話会

タンザニアからの留学生 カマタさんたちと一緒にアフリカ料理を作って、食べて  
アフリカの風を観じてみませんか

2019年9月29日(日)

青山活動センター・調理室(盛岡西警察署となり)

10:00~15:00頃

材料費:一般1500円 学生1000円 小学生以下500円

持ち物:エプロン 三角巾 手拭き 台拭き 食器拭き 筆記用具

タンザニア タボラにて

Photo 米澤 真奈美

「トゥエンデ」とはスワヒリ語で共に歩もうという意味です。

トゥエンデは「タンザニア支援と私たちの生活を見直そう」  
をテーマとしたNGOです。

申込み・問い合わせ:

e-mail TEL/FAX 019-643-1170(まなはりきゅういん内 米澤)

mana-2006@aqua.plala.or.jp

締切:定員になり次第

HP:<http://www15.plala.or.jp/twende-tanzania/>

まなはりきゅういん

米澤 真奈美



## 今回のタンザニア料理

ウガリ： トウモロコシ粉（コーングリッツ）を熱湯で練り上げたアフリカ伝統の主食。

ムチュジ： トマトベースのカレーのようなスープで色々な具材を用い、ウガリと一緒に食べる。

カチュンバリ： タマネギ・トマトなどの東アフリカ風サラダ。

チャイ： スパイスを入れ込んだミルクティー。

講師： チャサマ C カマタ氏  
岩手医科大学博士課程で履修中



## トウエンデからのメッセージ

いろいろな所で、いろいろな事が起こっています。  
今までは遠くの出来事で、済ますことができたかもしれませんが。  
「遠くのことでも良かった、自分たちは恵まれている」全くの他人事です。  
もう、そうは云ってられません。  
アフリカの干ばつや戦争は、私たちの贅沢な生活が原因かもしれません。  
地球をここまで苦しめてしまったのは他でもないわたしたち人間です。  
地球は空や海や意識でも繋がっています。  
地球の問題は私たちみんなの課題です。  
損得で考えることに慣れてしまった、  
私たちの小さな頭で考えても、もう追いつきません。  
わたしたちが、意識を変えていくことが大切だと思います。

遠くのこと、近くのこと、大きなこと、小さなこと、  
あなたに起こったこと、私に起こったこと、  
すべて、自分に対するメッセージだと受け止めて、  
体験を通して学ばせてくれてありがとう、ごめんなさいという想いで、  
それぞれが、そこから何を学んだらいいのだろうと感じて、  
気づいたことは行動に移すことが大切だと思います。  
そうは思っても、日々の生活に紛れて忘れそうになってしまうので、  
トウエンデは活動を続けています。  
ご縁のあったタンザニアを応援しながら、自分たちの生活を見直して、  
遠くの人、近くの人、共に歩めれば・・と思うのです。

今日ここに、共に歩んで下さって、ありがとうございます。

トウエンデ代表 米澤 真奈美  
(まなはりきゅういん内:019-643-1170)