

食べることは治すことシリーズ no.2
医食同源のある暮らしへ



友人からの
エジプト便り no.2

気取らない味、心を満たす地元のB級スター

今回も、エジプトの友人からのトピックです。

友人は小学校の教師として働いており、一年ごとに赴任先は変わりますが、どこの職場でも通訳さんたちは皆、裕福な家庭の出身で、とくに食へのこだわりがとても強いそうです。

エジプト赴任4年目の彼女は、毎週1回通訳の皆さんに大型スーパーやショッピングモールへ連れて行ってもらっていますが、未だに毎回「これはお勧め」「これは買っちゃダメ」と助言を受けながら、買い物をしています。

赴任しているアレクサンドリアの小学校での運動会



エジプトでは学級会、日直、掃除など、日本の学校で当たり前に行われている「特活(特別活動)」を取り入れた、日本式教育の公立小学校の設立が進められています。

そんな彼女が昨年、タンタ（カイロとアレクサンドリアの真ん中あたりに位置します）の小学校に赴任しているときに、近所の店でとても安かったので思わず買ったのがエジプトの人気料理「ハウワシ(حواوشى、hawawshi、hawwaoshi)」です。

「ハウワシ」は考案者のお肉屋さんの名前に由来するスナックで、バラディパン（ピタパンに似たパン）に味付けした挽肉や野菜、スパイスを詰めて焼き上げたものです。牛やラムが一般的ですが、最近は鶏挽肉のものも登場しています。「外はサクサク、中はジューシー」という魅力とお手頃価格のため、エジプトで広い人気を得ています。濃厚で、スパイシーな味わいのため、家庭でも店内でも、サラダや新鮮な野菜、ディップと一緒に楽しむのが一般的なようです。

ハウワシ



Wikipedia より <https://ja.wikipedia.org/wiki/ハウワシ>

さて、彼女が購入した「ハウワシ」は通常の半額以下の安さでした。
翌日、通訳さんたちにその話をしたところ「安すぎるものは、お肉などの偽装
もあるので、絶対には買ってはいけない」と、厳しくアドバイスされたとのこと。
うっかりしたら、お肉が犬か紙にされているかもしれません。
旅行のときは、頭の片隅に置いておきましょう。

犬か紙を食べたかもしれない女です...



インシャーラー
(神の仰せのままに)



ハウワシを調理しているところ



アレクサンドリアのハウワシ
チーズが乗っていてピザのようです。