



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。

エジプト各地に日本式教育モデル校である ESJ (Egyptian Japanese School) が開校していますが、友人はその日本人スーパーバイザーという立場で、管理職には学校経営、教員には授業や学級経営などのアドバイスを行っています。一年ごとに赴任地は変わりますが、担当してくれる通訳さんは皆、裕福な家庭の出身で、とくにヘルシーフードへの意識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回専任の通訳さんとドライバー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(حواوشي, 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



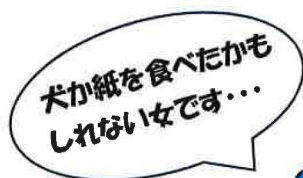
Wikipedia より <https://ja.wikipedia.org/wiki/ハウワシ>

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。



インシャーラー
(神の仰せのままに)

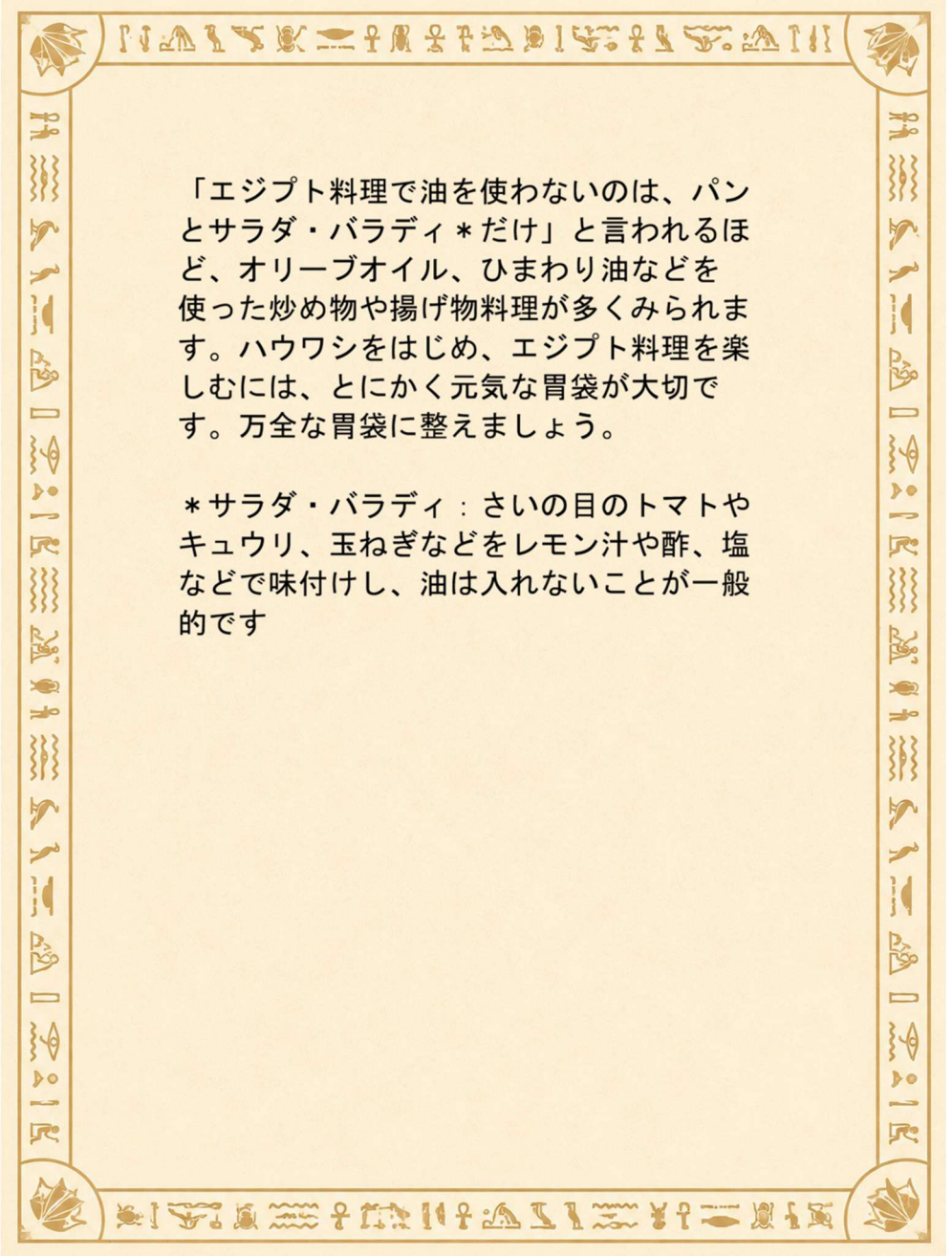


ハウワシを調理しているところ



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。



「エジプト料理で油を使わないのは、パンとサラダ・バラディ*だけ」と言われるほど、オリーブオイル、ひまわり油などを使った炒め物や揚げ物料理が多くみられます。ハウワシをはじめ、エジプト料理を楽しむには、とにかく元気な胃袋が大切です。万全な胃袋に整えましょう。

*サラダ・バラディ：さいの目のトマトやキュウリ、玉ねぎなどをレモン汁や酢、塩などで味付けし、油は入れないことが一般的です