

ガーナのお餅に歴史が映る

西アフリカ・ガーナの代表的料理「フフ」

溝辺 泰雄

みぞべ やすお / 明治大学、AA 研共同研究員



フィールドワークの恩恵の一つは、その土地の豊かな食文化に接することができる点だ。今回は、筆者が長らくお世話になってきた西アフリカのガーナのお餅について、代表的な料理「フフ」を中心に紹介しよう。

街を歩けばチョップバー

フィールドで調査をするといっても、1日のうち調査に費やせるのはせいぜい8時間程度だ。となると、残りの16時間は何か他のことをしていることになる。しかし、この16時間を侮ってはいけぬ。現地の生活・文化を五感で学ぶことができる貴重な時間だからだ。フィールドでの衣食住全ての経験が、直接・間接に自らの学びに生きてくるのである。

私は西アフリカのガーナで学ばせて頂い

て10年以上経つが、これは大きな幸運だったと感じている。音楽、お酒、さらに親切な人々と、これだけでも楽しい滞在には充分だが、これらに加えて、ガーナには種類が豊富で美味しい料理があるのだ。アフリカの料理は一般に主食とシチュー（ソース）で構成されるが、ガーナの場合、主食に用いられる食材だけでも、ヤム、キャッサバ、ココヤムなどのイモ類、そしてプランテン（料理用バナナ）に加え、メイズ（トウモロコシ）、ソルガム（モロコシ）、コメなどの穀物もある。さらにおかずも、種々の野菜を使ったシチューやソースに、鶏やホロホロ鳥、ヒツジ、ヤギ、ウシ、そして様々な魚などを加えて食べることができる。

今日は調べ物が終わったら何を食べようか。ガーナに滞在中、いつも考えていることである。史料調査のために、平日は朝から図書館や文書館にいたことがほとんどだが、時計が11時を過ぎるころになると、開け放たれた窓の外から、「トン、トン」と杵をつく音が聞こえてくる。近くの食堂が昼の料理を作り始めたのだ。庶民向けのこうした食堂は、ガーナでは「チョップバー」と呼ばれる（「チョップ」は「食べる」を意味する）。首都のアクラでも地方でも、街をあるくと必ずチョップバーの看板に行き当たる。たいてい、チョップバーは表通りから少し奥まったところにあるため、慣れない間は入るのにすこしためらうかもしれない。しかし、思い切って入って行って、大きな身体のマダム（女性のご主人）に「マメ・フフオ・1セディ（フフを1セディ分下さい）」などと言えば、美味しいフフにありつくことができる。

フフを作る



(1) 市場にてキャッサバとプランテンを買う。プランテンは青く熟れていないものを使う。



(2) スープに入れる魚も購入。サバや鯛、マグロなど日本と同様な魚が多いものを使う。



(3) 下ごしらえ：まずプランテンとキャッサバの皮を剥く。



(4) キャッサバはしばらく水に浸しておく。



(5) その間に、スープを作る。魚やマトペーストなどを煮てスープのベースを作る。



(6) 皮を剥いたキャッサバとプランテンを20~30分ほど鍋で茹で、お湯を切ってしばらく置く。



(7) 茹でたプランテンとキャッサバを杵で潰す。



(8) その後、二人でベアになってお餅と同じようについでいく。



(9) フフのできあがり。



(10) スープに入れて右手で食べる。

ガーナのお餅：フフ

ガーナには主食用作物の種類が豊富にあると述べたが、コメよりもイモ類やプラン

テンが主な作物であった南部地域では、それらを使ったバンクーやフフなどが伝統的な主食となってきた（現在は米食も普及している）。酸味が特徴のバンクーは、メイズやキャッサバの粉をお湯と合わせて鍋でこねたものを数日寝かせて発酵させたもので、熱を加えながら材料をこねて作る。一方フフは、蒸かしたブランテンとキャッサバ（場合によってはヤムやココヤム）を、日本のお餅と同じように、杵と臼を使ってついで作る。ナイジェリアやトーゴ、シエラレオネなどで食べられている「フフ（フーフー）」と呼ばれる食べ物があるが、ガーナやコート・ジボワールの東部で作られるフフとは、作り方も味も若干異なっている。

主食と合わせて食べるシチューやスープも様々である。酸味のあるバンクーは、揚げ魚や焼き魚、または肉などと共に、唐辛子で作ったソース（ペペソース）をつけて食べる場合もあれば（ティラビアの姿焼きにペペソースを添えて食べるバンクーはまさに「ご馳走」である）、トマトや玉ねぎ、魚介類をベースとしたシチューと共に食べることもある。なかでもアクラを含む南東部の海岸地域が発祥とされるバンクーは、西アフリカに起源があるとされるオクラを使ったシチューと合わせて食べるのが主流だ。一方、フフはスープと共に食べる。スープは大きく分けて「あっさり」タイプと「こってり」タイプの2種類がある。「ンクラクラ（ライトスープ）」と呼ばれる「あっさり」目のスープは、肉や魚をベースにトマト、玉ねぎ、赤唐辛子などを用いて作られる。このライトスープをベースに落花生のペーストやパーム油などを加えて作ったものが「こってり」タイプのスープとなる。フフは通常、スープが入ったどんぶりに入れられた形で出され、スープに浸しながら右手でつまんで食べる。日本でも「蕎麦は喉で喰う」のが粋だといわれるが、ガーナでもフフは手でしっかり練りこんであまり噛まずにスツと食べるのが「通」だという人がいるのも興味深い。

海を越えてやってきたフフの食材

今やガーナ人の「ソウルフード」ともいえるほど、ガーナ料理を語る上で外すことができないフフであるが、その食材の起源を辿ると意外な事実が見えてくる。フフの材料であるブランテンの起源は東南アジアであり、紀元前後にアフリカに伝わってその後次第に西アフリカでも栽培されるようになったと考えられている。もう一方の材料のキャッサバは、南米に起源をもち、大航海

ケープコーストの表通りにあるチョッパーの看板。裏に入っていくとお店がある。



こうした建物の間を通っていくと……。

時代以降にポルトガル人によってアフリカにもたらされた作物だ。つまりフフは、インド洋と大西洋という東西の大きな海を渡ってアフリカ大陸に伝播した作物が、歴史の変遷を経て、西アフリカのガーナで出会い、杵と臼でついで作るという現地の調理法と融合して生み出された食べ物なのだ。

さらに、フフには欠くことができないスープの食材も、歴史を辿れば、その多くは海を渡ってこの地にやってきたものである。「あっさり」系のライトスープには欠かせないトマトは南米起源だ。これが大航海時代に中米・カリブ海を経由してヨーロッパにもたらされ、彼らを介して18世紀後半から19世紀ごろに西アフリカでも栽培されるようになったと考えられている。また玉ねぎは中央～西アジアが起源とされているが、これも中世にヨーロッパに伝来し、その後西アフリカでも栽培されるようになった。さらに、「こってり」系のスープに必須の落花生は、南米が起源であり、これも大航海時代以降にヨーロッパ人によって西アフリカにもたらされた。

フフに映るガーナの包容力

最後に少しでも研究の話をしよう。私はここガーナで、主として19世紀以降のガーナの知識人層が、西洋との出会いのなかで、いかにして自らの「近代化」を模索したのかを学んでいる。20世紀に入るまで、西洋との出会いの場の中心は海岸地域であった。ガーナの海岸沿いの主要な街を訪れると、ほぼ例外なく2つの建築物—城砦と教会—を目にすることになる。城砦はおおよそ17

お店がある。数種類のシチューやスープから選んで注文する。店によって味が若干異なり、人気店はいつも混んでいる。



世紀から19世紀前半まで奴隷の取引のために建てられたもので、教会は19世紀以降に始まったキリスト教の布教活動に伴い建てられたものである。いずれももともとは西洋人がこの地に作ったものであるが、今やこれらの建築物は海岸地域の日常の風景になっている。とくに教会については、現在ガーナ南部の多くの人々がキリスト教を信仰しているが、その信仰の実践は、礼拝時の踊りや一夫多妻制の容認など、現地の価値観を反映した独自の形態で発展してきている。

こうした外来の要素を自らの日常に取り込む包容力は、ガーナのしなやかなで逞しい歴史と文化を象徴するものであると私は感じている。ガーナの「ソウルフード」であるフフも、アフリカ大陸の外から伝来した食材と現地の調理法が数世紀に渡って融合して生まれた料理である。1杯のフフのどんぶりの中にも、ガーナの歴史の奥深い包容力が映って見えるなどというのは、ガーナびいきの行き過ぎた思い込みなのかもしれない。しかし、こうした思いを巡らせることができるのも、実際にフィールドで過ごすことができる人間の特権なのだ。

フフとライトスープ：庶民向けのお店の場合、牛肉を2つつけて50～120円ほど（現地の新聞【日刊紙】1部と同じ程度の値段）。ちなみに、でんぶん質が豊富なフフはお腹がふくらむため、現地の人でも食べるのは週に数回程度が普通。



アグジムのメソジスト教会：日曜日の朝になると、このように着飾った人たちが礼拝に集う光景は海岸地域の日常だ。



バンクーとオクラシチュー：バンクーの酸味とオクラのトロみがついたシチューがよく合う。シチューに手羽先を付けて首都アクラの庶民向けのお店では80～100円ほど。

