



食事情



ガーナ

BOP層実態調査レポート

出張者が見たガーナ

ガーナ人は一般的に朝昼兼食と夕飯の1日2食である。日中にお腹が空くと、腹持ちの良い南京豆やバナナを食べることが多い。時間がないドライバーなどはチョコレートを食べたりしている。

主食は、ヤム芋やキャッサバ、プランテーン(料理用バナナ)、とうもろこし、米など。プランテーンは、道端で皮をむいて網の上で焼いたものが売られている。



露店で売られるヤム芋

代表的なガーナ料理はフフ、ケンケ、レッドレッド、ジェロフライス、バンクーなど。料理は手で食べるものが多い。

ガーナ料理は調理に時間がかかるため、週末に時間をかけてじっくり作られ、平日は簡易に調理できる米やパンなどを主食とすることが多い。米はヤム芋やプランテーンと比べて高価な食材になっている。

市場などで働く女性が多いため、料理に時間がかからないインスタント製品の需要は高いと思われる。実際にインスタントフフといったような商品もスーパーに並ぶ。

レッド・レッド：豆と牛肉をまぶし辛味をつけたもの



プランテーン

レッドレッドとプランテーン



とうもろこしの粉を練る女性



ティラピア（魚）

パンク（とうもろこし粉を蒸かしたもの）

ティラピアとパンク



キオスクで小分け販売される米。
1袋1.30セディ(約 53円)



シト

唐辛子とトマトベースのスープ

パームヤシの実をよく使われる食材の一つである。よく煮込んでから皮をむいてスープに入れたり、油分を抽出して調理用の油として使用する。パームヤシの実の皮粕は乾燥させて火を起こす時の種火にしたり、油はシアバターに入れたりと用途が多い。



調理用にパームヤシを煮込む。



キオスクの料理(牛の皮入りスープ)



キオスクで食事ができる

ガーナの食のキーワードは、穀類、油、塩、うまみ、トマト。人気の即席麺インドミーはその5つを備えている。タイや中国などの商品も入っているが、インドネシア企業のインドミーが最も人気があり、道端でもインドミーが食べられる屋台が出ている。

JETRO

【免責事項】本レポートで提供している情報は、ご利用される方のご判断・責任においてご使用ください。ジェトロでは、できるだけ正確な情報の提供を心掛けておりますが、本レポートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、ジェトロ及び執筆者は一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。