



# ホットスナック & in Rwanda ブートイン事情

ルワンダにある「アリメンテーション」とは国内いたるところにある、小さな商店のこと。「コンビニのようなものだよね」と隊員で話します。

そこで売られている『いつでも』『手軽に』食べられるもの、これっていわゆるホットスナックじゃないの！

ルワンダには、どんなものがあるのでしょうか。



JICA 海外協力隊としてルワンダへ！

Vol.11 2020.01.09

富士見市協働推進課 熊 あゆみ

(2018年度2次隊 野菜栽培隊員)



アリメンテーションって  
何が売ってるの？

石けんやマッチ・トイレトペーパー等の日用品から、ジュース・キャンディ等の食料品まで。野菜が売っているところも(マーケットが遠く、途中にあるスーパーには新鮮な野菜がないためとても助かります)。

インダジ (揚げドーナツ)  
価格: 約 13 円  
ふわふわ・カリカリと様々ある  
今の任地のトレンドはふわふわ

チャパティ (薄焼きパン)  
価格: 約 13 円

ゆで卵  
価格: 約 13 円  
生卵も同じ値段

蓋付きのバケツのようなケース入り  
道にはこれをぶらさげた売り子さんがある  
ことも



**ミルクティ**  
**価格：約 25 円**  
 砂糖たっぷり入ってます  
 “なみなみ”はルワンダスタイル

サモサ(甘くないパイ状の揚げ物)  
**価格：各約 13 円**  
 ↓牛肉、じゃがいも



**ホットミルク**  
**価格：約 25 円**



**ヨーグルト**  
**価格：約 25 円**  
 こちらはプレーンヨーグルト



ルワンダの皆さんは基本ご飯しっかり、これらの軽食はそれ以外でお腹が空いたら食べる、というイメージ。

特報 ご当地メニュー

# “豆腐”サモサがある?!

先輩隊員さん&ご友人から  
情報を入手!

向かったのは南部ルハンゴ郡。  
聞くところによると、ルハンゴには、  
むしろ最近まで豆腐サモサしかなかったらしい。

さっそく先輩隊員さんのご友人に案内して  
もらいました!

南部ルハンゴ郡

バス停から2、3分

電話会社 Airtel 隣、牛の看板が目印!



## 豆腐

そぼろ状で食感も牛肉に似ている  
醤油味が新感覚! 注文は“Tofu”でOK

牛肉  
塩・唐辛子味、玉ねぎ入り

じゃがいも  
塩味、サイズとボリューム感が一番

冷凍保存 & 焼き直して、サクッうまッ! サモサ好きな方、ぜひ一度お試しを。