

# COOKING FOOD from MALAWI!

11:00～14:00, May 25<sup>th</sup>, 2017

5月25日に私たちは森の交流館・十勝にて国際交流でマラウイ人のオスワードさんとクッキングをしました。マラウイ料理のンシマと4種類のシチューを作りました。

ンシマは日本でいうごはんのような主食としてマラウイで食べられている、蒸しパンのようなものでした。初めてのマラウイ料理作りは、普段の料理とはかなり違っていて新鮮でとても楽しかったです。

オスワードさんは畜大生の方で農業を学ぶために北海道に来たそうです。とてもおだやかな人で私たちに優しく丁寧に料理を教えてくださいました。

短い時間でしたが、とても良い経験になりました。

On May 25<sup>th</sup>, we made nshima and 4 kinds of Malawian stew.

Nshima is staple food in Malawi, like rice in Japan. Cooking food from Malawi was new for us and very fun.

Mr. Oswald Mulenga is a student of Chikudai

University. He came to Japan to study agriculture. He was very kind and gentle.

It was a short time, but it was a very good experience.

