

ジャマイカ便り

第11号 9月

2024年度 青年海外協力隊 馬淵 萌子 青少年活動

ワグワーン！（調子はどう？）岐阜県のみなさん、こんにちは。JICA 青年海外協力隊 2024年度 1次隊、青少年活動で中南米のジャマイカに派遣中の馬淵萌子(まぶち もえこ)です。

先月、日本から友人が2人遊びに来てくれました。空港で友人たちの到着を待っていると、「自分は本当にジャマイカに住んでいるんだな」と改めて実感しました。彼らとは3年前にカンボジアで出会ったのですが、そんな3人が地球の反対側でも再会できるなんて、本当に驚きです、とても嬉しかったです。今回は主に首都キングストンを一緒に観光しました。次はどの国で再会できるのか、今から楽しみです。



さて、第11号は、私の大好きなジャマイカの果物についてご紹介したいと思います！



風で木から落ちてきた
敷地内のマンゴー！



Mango マンゴー

ジャマイカにはたくさんの種類のマンゴーがあります。種類によって見た目だけでなく、甘さや繊維の量も違います。その中でも私のお気に入り、イーストインディアンです。他の種類に比べると、少し高いですがかなり甘いです。

Jack fruit ジャックフルーツ

世界最大の果物ともいわれる熱帯のフルーツです。皮はゴツゴツしていて大きく、甘い香りが特徴です。中の黄色い果肉は甘く、バナナやパイナップルのような風味があります。熟す前の実は料理に使われ、肉の代わりとしても人気です。





タクシードライバーさんが購入した大きなパパイヤ！

Papaya パパイヤ

外側は黄色や緑色で、果肉はオレンジ色をしています。甘くやわらかく、ビタミンCや食物繊維も豊富です。未熟な実はサラダや煮込み料理に使われ、私は朝食にヨーグルトと一緒に食べています。



Jamaican apple ジャマイカンアップル

日本のリンゴよりやや小さく、中央に種が1つあります。個人的には洋梨のような食感で、果実によって甘さに差があります。



Nase berry ナスベリー

茶色くざらついた皮を持っています。オレンジ色の果肉で甘みが強く、黒糖のような濃厚な味わいが特徴です。果肉はそのまま食べても美味しく、スムージーやデザートにも利用できます。

ジャマイカでは、日本にいたときには見たことのない果物を楽しむことができます。今回ご紹介したマンゴーも、日本では高価ですが、こちらではあちこちにマンゴーの木があり、現地の方からいただいたり、安く購入したりすることができます。果物好きの私にとっては、まさに天国のようです！次回は、私の趣味についてご紹介します。それでは、リックルモア！（またね！）