



# ベナンの主食は、どんなもの？



イニヤムをふかしたもの



パット



ピーロン



アタシ(日本の赤飯のような感じ)

ベナンの主食は、トウモロコシやキャッサバ、ヤム芋(イニヤムとも言う)などの芋類が多く食べられており、粉にしたものをお湯と混ぜ合わせてこねたり、おもちの様について食べたりしています。もちろん、日本と同じように、米やパスタ、パンなどもよく食べられています。

ベナンの食事は、ピリッと辛いのが一般的です。『ピーマン』と呼ばれる唐辛子をすりつぶしたり、刻んだりして料理をします。

『パット』は、トウモロコシの粉を熱湯に入れてこねたもので、一緒に混ぜるものによって、『白パット・赤パット・黒パット』があります。また、パットを発酵させたものを『アカサ』と呼び、酸味のあるゼリーのような食感になります。『ピーロン』は、キャッサバを乾燥させ、パン粉のようになったものをお湯でこねたものにトマトや唐辛子を混ぜたもので、日本人にも食べやすい味と食感です。『イニヤンピレ』については、写真と一緒に下記に詳しく説明します。とっても美味しいです。ベナン食は、辛い物が苦手であれば、日本人の口にも合う味付けだと思います♪



イニヤンピレ

イニヤムという芋をふかして、餅つきのように、芋をつくとモチモチの食感に!!



こんな看板を見かけたら  
イニヤンピレ屋さんです





# 🇳🇬 どんな服を着ているの？



町のいたる所で  
布が売られています



柄や生地によって、ボンバーは様々☆

姉妹でおそろい♪



「ベナンでは、どんな洋服を着ているのかな??」そんな疑問を持ちながら、周りを見てみると、意外や意外、Tシャツに半ズボンやジーンズ姿に、スーツなど、日本の夏と同じような服を着ている人がたくさんいて、少し驚きました。でも、それと同じくらい多くの方が、素敵なベナン服を着ています。

このベナン服は、可愛らしいパジャマのようにも見えますが、『ボンバー』と呼ばれ、男性は、長めの上着にズボンで、ちょこんと帽子を合わせることもあります。女性はワンピースやスカートが一般的で、パーニュと呼ばれる布をスカートのようには巻く人もいます。

布は、町の至るところで売っていて、6mで1,000~2,000円くらいです。エビや鶏、椅子やえんぴつ模様など変わった柄もあって、布を見ているだけでも楽しめます。布を購入したら、仕立て屋さんを持って行き、自分の体のサイズや、好みのデザインに合わせて服を作ってくれます。200~600円くらいで、オーダーメイドの服が作れます。



腰に布を巻く  
スタイル

帽子を合わせた  
スタイル 🧢



おまけ



NARUTO-ナルト-は、  
ベナンの子どもにも人気☆

フランス語クラスのみんな&先生でおそろい♪

