



**KENYA** X

**MEGURO**



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会 ホストタウン事業  
付録：折り紙「バラ・フラミンゴ」

目黒区





# 折り紙



折り方はHPをご覧ください。



## 折り方の ヒント

- 初めは、64個のマスができるように折り紙を折ります。その時に、折り目をしっかりつけておくと、後の工程が楽になります。
- 仕上げにつまようじで角をカールさせると、本物のバラに近づきます。

## ■ケニアの園芸産業

ケニアの園芸産業は、観光に次いで2番目に大きな外貨獲得産業であり、過去5年間で約46.5%の伸びを示し、2018年には輸出量が32.2万トンに達しました。特にケニアの切り花産業は急成長を続けており、2018年には輸出量がさらに40.4%増加し、これまでで最高の16.1万トンを記録しました。

2018年、切り花の輸出入は37.7%増加し、園芸部門全体の73.6%を占める約11億米ドルに達しました。



# KENYA X MEGURO

## ケニアと目黒区はホストタウン

### ホストタウンとは？

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、スポーツ立国、グローバル化の推進、地域の活性化、観光振興等に資する観点から、参加国・地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る地方公共団体のこと。



ケニア共和国大使館が目黒区内に所在することや、これまでも公益財団法人目黒区国際交流協会や地域との交流に積極的であることを踏まえ、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会への機運醸成の一つとして、目黒区はケニア共和国大使館とホストタウン事業にかかる覚書に調印しました。

本事業では、区とケニア共和国大使館との間で、人的・文化的な交流を図り、これにより両国の相互理解を含め、大会後も交流が継続することを目指した取組みを進めていきます。

# KENYA

## ■ケニア共和国はどこにあるの？

東アフリカの赤道直下に位置し、面積は58.3万平方キロメートル(日本の約1.5倍)、人口は約4,700万人、首都はナイロビです。

国土の大部分は、標高1,100～1,800mの高原となっているため年間平均気温10°Cと乾燥した高原サバンナ地帯となっています。インド洋に面する沿岸部には、高級リゾートが立ち並びます。一方アフリカ大陸で第2位の高さを誇るケニア山には万年雪を抱きます。



こんにちは!  
(ジャンボ!)  
JAMBO!

ケニアの言葉であいさつしてみよう!

元気?元気で  
(ハバリ?/ムズリ)  
HABARI?/MZURI

ありがとう  
(アサンテ)  
ASANTE



## ■ケニアの文化

首都ナイロビは、ビジネスの中心で、最新のIT設備を有しています。

そのナイロビから車で2~3時間も走ると、マサイ族の伝統的で古からの習慣に従った生活を垣間見ることができます。夜間のライオンの襲撃に備えて、戦士たちが家畜の牛をイバラの草むらにヤリを使って誘導する姿が見られます。近代的な生活と伝統的な生活が隣り合っており、その境界はあいまいでときに融合することもあります。



どういたしまして/  
ようこそ(カリブ)  
KARIBU

あなたと共に!  
(トゥコ パモジャ!)  
TUKO PAMOJA!

## ■ケニアの食事

ケニアの食事は、ケニア文化の多様性を反映しています。伝統的なケニアの食事は、シンプルででんぷん質が多いのが特徴で、ウガリ(白トウモロコシの粉を熱湯に入れて練って固めたもの)はケニアを代表する主食です。主食としては他に、ジャガイモ、米があげられます。これらの主食は、鶏肉、牛肉、ヤギ肉、野菜のシチュー、ほうれん草、豆、魚などと一緒に給されます。ニヤマチョマ(炭火でローストしたマトン、ヤギ、牛肉)は、ケニアの典型的なメニューです。

一方、海岸では、インド洋との長年の結びつきによって、インド料理の影響を受けた独自のメニューが確立していきました。シーフードは、ライム、ココナッツ、コショウなど様々なエキゾチックな香辛料で調理されます。新鮮な果物、特にマンゴー、パイナップル、パパイヤ、かんきつ類の栽培は、ケニアの海岸地域の気候に最適で多く育てられています。



## ■ケニアは何が有名?

ケニアの特産物は、コーヒー、紅茶、バラなどがあげられ、日本にも多く輸出されています。また、国内には多くの国立公園や動物保護区があり、野生動物たちを間近で見ることができます。





### リオデジャネイロオリンピック(2016)の記録

#### ● 金メダル(男子)

陸上800m(1分42秒15) ルディシャ選手  
陸上3000m障がい(8分03秒28) キブルト選手  
マラソン(2時間8分44秒) キプチョゲ選手

#### ● 金メダル(女子)

陸上1500m(4分08秒92) キビエゴン選手  
陸上5000m(14分26秒17) チェルイヨット選手  
マラソン(2時間24分04秒) スムゴンゲ選手

#### ● 銀メダル(男子)

陸上10,000m(27分05秒64) タヌイ選手  
陸上400mハードル(47秒78) ツムテイ選手  
やり投げ(88m24) イェゴ選手

#### ● 銀メダル(女子)

陸上5000m(14分26秒17) オピリ選手  
陸上10,000m(29分32秒53) チェルイヨット選手  
陸上3000m障がい(9分07秒12) ジェプケモイ選手

#### ● 銅メダル(男子)

該当なし

#### ● 銅メダル(女子)

陸上800m(1分56秒99) ワンブイ選手

ケニアは陸上競技国として高く評価されています。特にマラソンでは、世界歴代記録の10位内をほぼケニア共和国が占めており、2016年のリオデジャネイロオリンピックでは、男女ともに金メダルを獲得しました。



### リオデジャネイロパラリンピック(2016)の記録

#### ● 金メダル(男子)

陸上5000m障がいT11(15分15秒11) キマニ選手  
陸上5000m視覚障がいT12(14分17秒32) キルワ選手  
陸上1500m視覚障がいT11(4分03秒25) キマニ選手

#### ● 金メダル(女子)

該当なし

#### ● 銀メダル(男子)

該当なし

#### ● 銀メダル(女子)

陸上1500m視覚障がいT11(4分42秒12) コエチ選手

#### ● 銅メダル(男子)

陸上5000m視覚障がいT11(15分22秒96) ビイ選手  
1500m視覚障がいT12(3分49秒59) キルワ選手

#### ● 銅メダル(女子)

該当なし

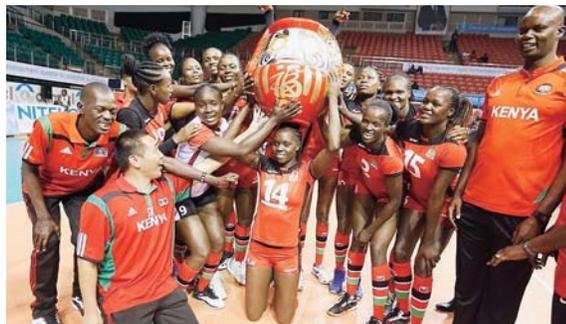


## ケニア共和国を応援しよう!!

### アフリカチャンピオン ケニア女子バレーボール代表チームに注目!

16年ぶりにオリンピック出場を勝ち取ったケニア女子バレーボール代表チーム。通称「Malkia Strikers ーマルキア(女王)ストライカーズ」として、国民に愛されています。

実は、ケニアバレーボールと日本の関りは深く、1979年からこれまで数多くの日本人コーチが代表チームの指導に関わってきました。東京オリンピックにも日本人コーチが同行し、チームの目標、オリンピック初勝利を目指します! 日本流のプレーを見せるケニア選手の動きにもぜひ注目してください。



東京2020大会への出場を決め、だるまを持って喜び合うケニア女子バレーボール代表の選手たち。左手前が日本人コーチ。

#### 東京2020大会女子バレーボール

#### ケニア戦 試合日程(会場：有明アリーナ)

7月26日(日) 19:40 - 23:30 ケニア × 日本

- 7月28日(火) 19:40 - 23:30 ケニア × 韓国
- 7月30日(木) 14:20 - 18:10 ケニア × セルビア
- 8月1日(土) 9:00 - 12:50 ケニア × ドミニカ共和国
- 8月3日(月) 19:40 - 23:30 ケニア × ブラジル

選手の  
オシャレな  
ヘアスタイル  
にも注目!

# 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会注目選手



名前：エリウド・キプチョゲ  
-Eliud Kipchoqe-

生年月日：1984年11月5日

オリンピック出場回数：3回

オリンピック実績：

金 2016年リオデジャネイロオリンピック 男子マラソン

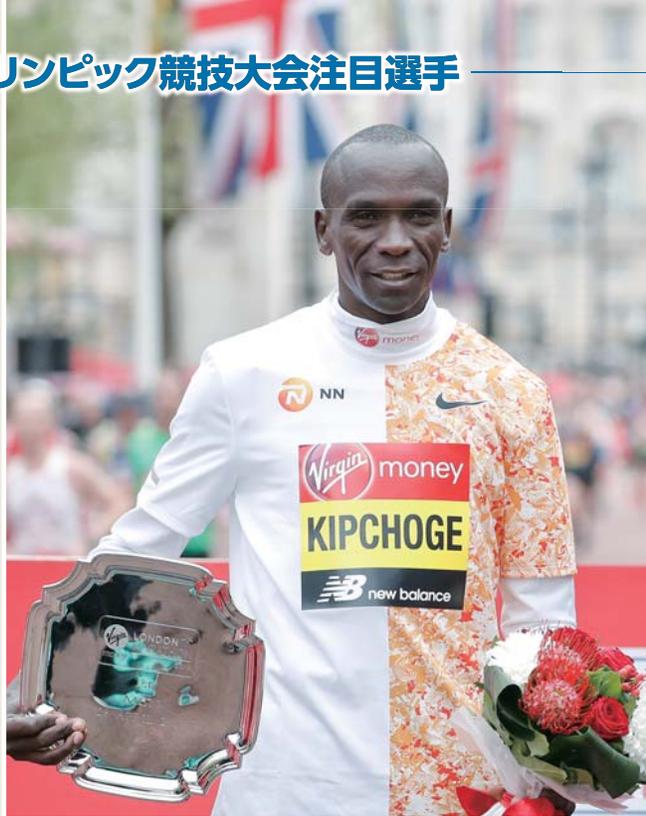
銀 2008年北京オリンピック 男子5000m

銅 2004年アテネオリンピック 男子5000m

タイム：2時間01分39秒

(2018年ベルリンマラソン ※世界最高記録)

競技日程：男子マラソン(決勝)8月9日(日)7:00



- プロフィール：1984年11月5日ケニアのナンディ地区カプシシワで生まれる。高校卒業後にパトリック・サングコーチに見出され、陸上競技を始めた。キプチョゲはサングコーチに師事し続け、現在も休日に自宅で妻や子供たちと過ごす以外はケニアグローバルスポーツトレーニングキャンプで多くの選手達と共同生活を続けている。
- 注目ポイント：2012年にマラソンに転向し、2018年に世界記録を樹立。また、2019年には非公式ながらも、1時間59分40秒と、人類史上初のフルマラソン2時間切りを果たすなど、金メダルに最も近い選手。五輪2連覇に期待したい。



名前：ブリジット・コスゲイ  
-Brigid Jepscheschir Kosgei-

生年月日：1994年2月20日

オリンピック出場回数：初

オリンピック実績：—

タイム：2時間14分4秒

(2019年 シカゴマラソン ※世界最高記録)

競技日程：女子マラソン(決勝)8月8日(土)7:00

- プロフィール：1994年2月20日ケニアのエルゲーヨ=マラクウェトで生まれる。マラソンデビュー戦である、2015年ポルトマラソン(ポルトガル)で優勝。2019年に行われたシカゴマラソンで世界最高記録を樹立。
- 注目ポイント：2019年に樹立した世界最高記録は、それまでの世界最高記録から81秒縮めた、16年ぶりの女子マラソン世界記録の更新となった。オリンピックは、今回が初出場。初出場で金メダル獲得に期待が高まる。



世界には様々なタイプのコーヒー豆がありますが、主な品種はアラビカ種とロブスタ種です。アラビカ種は、高品質でマイルドなコーヒーとして、ブレンド用に好まれています。ケニアのアラビカ種は、標高1,400~2,000メートルの高地に見られる、火山性土壌で育てられます。最高品質のアラビカ種がケニアで栽培されているのは、世界中によく知られている事実です。

ケニアの気候は、ヨーロッパの夏より暑くなることはなく、最適な気候であるヨーロッパの春よりも涼しくなることはまずありません。平均気温は、19℃(35F°)くらいです。雨は、一年を通じてほどよく降ります。ケニアでのコーヒー栽培地の年間降雨量は1,000ミリ(35インチ)未満、そして土壌は水はけの良い赤土のロームです。これらの条件が、ケニアのコーヒー栽培地を世界中で見てもユニークなものにしているのです。広大で丸みを帯びた尾根が、谷に向かってゆるやかに傾斜しています。そして、谷間には流れの早い川が豊富な水を蓄えています。そして、肥沃な赤い火山性土が斜面を厚く覆い、水はけの良い環境を作り出しているのです。

ケニアコーヒーの生産は、種からコップに注がれるまで体系的な要綱に従っています。苗床、農園、果肉除去、豆の破砕、格付けと全てが管理されています。そして、細部にまで注意を払うことによって生まれるのが、最高品質のケニアコーヒーなのです。

(駐日ケニア共和国大使館HPより)

# スターバックス コーヒー ジャパンにインタビュー

2019年、目黒川沿いに日本初上陸の

「スターバックス リザーブ® ロースタリー 東京」がオープンした、スターバックス。

ケニアのコーヒーの魅力についてインタビューしました。



田原象二郎さん

(たはら・しょうじろう)

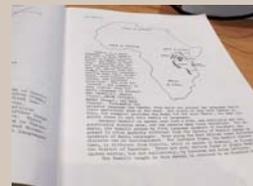
スターバックス コーヒー ジャパン リテイル&ビジネスディベロップメント部 コーヒーリーダーシップチーム。社内外でコーヒーの啓発活動を行う「コーヒースペシャリスト」という職務に長く携わり、大学時代はケニアの公用語であるスワヒリ語を専攻。

—大学時代の専攻を「スワヒリ語」とした経緯を教えてください。

高校生の時に英会話を習っていました。その英会話教室の先生がアフリカに住んでいたことがあり、アフリカの文化や人など様々な話を教えてくれました。特に、アフリカ人の素敵な人柄について話を聞き、アフリカに興味を持ちました。そこで、大学を調べたところ、ケニアやタンザニアの公用語であるスワヒリ語を学べる大学があることを知り、進学し語学と東アフリカの文化を学びました。

—ケニアのコーヒー事情を教えてください。

コーヒー発祥の地であるエチオピアは、栽培・生産もしていますし、自国内で作ったコーヒーを楽しむ



田原さんが学生時代に使用したスワヒリ語のテキスト。スワヒリ語を公用語とするケニアやタンザニアなどの説明が書かれている。

「コーヒーセレモニー」という伝統的な文化があるように、日頃からコーヒーを飲んでいます。しかし、かつてイギリスの植民地であったケニアは、1893年にフランス人がコーヒーを持ち込み、商業用の作物として広まりました。ケニアではどちらかというと、紅茶が親しまれていますね。スパイスとミルクを入れて、チャイに

して飲むことが多いです。コーヒーを飲むときは、例えば海岸沿いで暮らす方は、濃く入れたコーヒーを小さいカップに入れ、スパイスを加えたり、甘いお菓子と一緒に飲んでいるそうです。

—ホストタウン事業で交流したケニア人選手の方も、砂糖をたくさん入れて飲むのがケニア流だと語っていました。コーヒーもその国によって文化があるんですね。

ケニアに近い国のルワンダもコーヒーを生産していますが、ケニアと同様にコーヒーを本格的に飲んではいないようです。元々コーヒーが自生していたエチオピアと、商業用に持ち込まれたケニアとルワンダはそういう部分で違うのかもしれないですね。

—ケニアのコーヒーの生産事情やケニアのコーヒーの特徴を教えてください。

赤道直下にあるケニアには、キリマンジャロに次いでアフリカで2番目に高いケニア山があり、ケニア山のふもとでは、ケニアで生産されているコーヒーの85%が作られています。ケニア山のふもとにはたくさんの農園がありますが、70%が小規模農家で30%が大規模農家です。コーヒーは、まず白い花が咲き、その後のできる、「コーヒーチェリー」と呼ばれる赤い果実を摘んで加工していきます。水で洗った種子の表面にある粘液を発酵して除去し、乾燥するという水洗式加工方法によって、ケニアのコーヒーの特徴であるジュシーでスッキリとした、フルーティーな風味が生まれます。



テイストリングの4つのステップ。スターバックスでは、会議の前にメンバー全員でテイストリングを行うという。「アイスブレイクできるので、ぜひオススメです!」

スターバックスでは、「1. 香りをかく」「2. すする」「3. 舌の上に広げる」「4. 自分の言葉で表現する」の4つのテイストリングステップを提唱しています。すするとより味が分かりやすくなります。ケニアのコーヒーは、苦みよりもスッキリしていて、のど越しが良いのを感じられると思います。夏にスターバックスでアイスコーヒーとしてオススメしているコーヒーの1つです。

—ケニアのコーヒーが美味しい時期はありますか？

ケニアでは、コーヒーは2期作で作られています。1回目(ファーストクローブ)が10～12月で、2回目(セカンドクローブ)が6～8月になります。収穫してからすぐに出荷するわけではないので、例えば10月に収穫したら、出荷できるのは数ヶ月後になります。スターバックスでは、お客様の嗜好に合わせて、その季節に合う

コーヒーを提案しています。エチオピアとケニアのコーヒーは常に店頭に置いてありますが、特に、夏はケニアのコーヒーがとても人気です。

### ーケニアのコーヒーに合う食べ物をぜひ教えてください。

オレンジやグレープフルーツなどのシトラス系やベリー系のものでとても良く合います。フルーツなどのケーキと合うので、ぜひコーヒーと一緒に楽しんでほしいですね。目黒区はおいしいケーキ屋さんも多いので。

### ーケニアのコーヒーの美味しい入れ方を教えてください。

「分量」「挽き具合」「水」「鮮度」の4つの基本を守れば、おいしいコーヒーが簡単にできます。分量ですが、スターバックスでは、180mlの水に対して、コーヒーの粉10gをオススメしています。また、コーヒーの98%が水なので、出来れば浄水が良いです。風味を楽しむには、コーヒーをいれる前に豆を挽くのが理想的です。



スターバックスが提唱する、おいしいコーヒーをいれる「分量」「挽き具合」「水」「鮮度」の4つの基本。



後から氷をいれるのではなく、氷 ケニアの豆を使ったコーヒーの  
の上にコーヒーを入れていく。味 きあがり。  
わいが全然違ってくるという。

アイスコーヒーを作る時は、氷の上にコーヒーをいれていきます。急冷することでケニアのコーヒーの風味を凝縮することができます。お湯は沸騰して30秒ぐらい置いた、90～96°Cのお湯を使うのがポイントです。最初は20～30秒ほど蒸らし、その後、お湯をいれていきますが、全部落ちきる前に次のお湯をいれていくことで、雑味のないコーヒーになります。最後に、コーヒーを攪拌して、グラスに入れ、氷を入れたら完成です。(※アイスの場合には使用のお湯の量を半分にして下さい。)

### ー最後に、目黒区民のみなさんへメッセージをお願いします。

ぜひ「KARIBU!」(カリブ：スワヒリ語でウェルカム、ようこそ)してほしいですね!そして、スターバックスに来たら、バリスタに気軽に声をかけていただければ嬉しいです。我々も「KARIBU!」の気持ちでみなさまをお待ちしています!

### ー貴重な機会をいただき、ありがとうございました!

今回のインタビューを通して、今まで何気なく飲んでいた一杯のコーヒーにも、様々な歴史や文化があることがわかりました。みなさんも、コーヒーを通じてケニアの大地の香りを感じてみてはいかがでしょうか。

## これからのホストタウン事業の予定

### ●ホストタウン・ハウスへの参加

日時：7月下旬～8月上旬

場所：武蔵野大学有明キャンパス

大会期間中に武蔵野大学有明キャンパスで行われる「ホストタウン・ハウス」に出展し、これまでの目黒区とケニア共和国のホストタウン事業をPRする展示を行います。

### ●コミュニティライブサイトの実施

ケニア人選手が出場する競技を大型ビジョンで観戦しながら応援します。

また、競技観戦以外にもケニア文化の紹介・体験を行います。

### ●ホストタウン事業周知コンテンツの作成

一般社団法人めぐろ観光まちづくり協会と連携し、これまでのホストタウン事業を周知するためのWebコンテンツを作成・公開します。

### ●ケニア人選手の招致

スポーツイベント等にケニア人選手を招致し、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会終了後も交流を継続していきます。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は、  
日本だけでなく、ケニア共和国も応援しよう!

折

り

紙

フ

ラ

ミ

ン

ゴ

折り方はHPをご覧ください。



## ■ ケニアの動物について

ケニアでは、たくさんの大型動物たちと出会うことができます。ケニアには、16の主要な動物生態系があり、これらは国立公園、国立保護区、そして動物保護区として、それぞれ国、地方自治体により管理されています。

ケニア最大の国立公園は、「ツァボ国立公園」です。実際には2つの国立公園、「ツァボイースト国立公園」と「ツァボウエスト国立公園」に別れていますが、これらの2つの国立公園をあわせると、英国ウェールズと同じ大きさになります。

特に、マサイマラ国立保護区は、世界で最も有名な動物保護区です。毎年7月から9月にかけて、ヌーの大移動(川渡り)を見ることができます。300万頭もの動物たちが、乾燥して草が無くなったタンザニアの平原から、より緑で恵みの多い牧草地、標高 2,000m近いマサイマラにむけて移動してくるのです。他にも、ナクル湖国立公園、アンボセリ国立公園、ヘルズゲート国立公園、サンプル国立保護区、そしてメルー国立公園などがあります。



## ■ ケニアの5大動物って？

ビッグ5



ライオン



ゾウ



サイ



バッファロー



ヒョウ





## 「KENYA×MEGURO」ホストタウン事業周知小冊子

- 令和2年3月発行
- 発行：目黒区(文化・スポーツ部文化・交流課)  
東京都目黒区上目黒2-19-15  
<http://www.city.meguro.tokyo.jp> Tel.03-5722-9291
- 協力：駐日ケニア共和国大使館  
東京都目黒区目黒区八雲3-24-3  
<http://www.kenyarep-jp.com> Tel.03-3723-4006/7
- デザイン・印刷：株式会社 アートイディア