チュニジア通信

2026年 11月2日　第11 号
JICA海外協力隊　チュニジア派遣
青少年活動　前田遥香

【スーク(市場)でお買い物】



私が住んでいる地域では毎週月曜日に**スーク(市場)**が開かれます。新鮮な食材をゲットするために朝起きたらすぐに出発！そして1週間分のまとめ買いをします。

食材の前にまずは**衣類コーナー**。服や靴などが1つにつき約150円程度で買えます。大半は中古品ですが、山をかき分けると新品が出てきたり値段が高そうなものが出てきたりします。宝探しをしているようで楽しいし、自分好みのものが出てくると嬉しいです！

お次は**野菜、果物コーナー**。全てとれたてなので、とても新鮮で綺麗です！そして日本では考えられないほど安い値段で手に入れることができます。週によって並んでいるものが変わるので、旬の食材はすぐに分かります。自分が欲しいものをカゴに入れ、その重さを量ってもらい値段が決まります。

次に向かうのが**魚屋**です！魚屋は普段空いてる時間かなり短いので、この買い物の時に必ず寄って行きます。魚屋でも同じく重さで値段が決まります。近くの海で取れたものがそのまま並ぶので、ラインナップは日によって違います。



買い物の最後は**肉屋**です！鶏肉、牛肉、羊肉のどれを買うかはその日の気分によって決めます。何キロ欲しいと伝えると、目の前で捌いてくれて袋に入れてくれます。

毎週こんな感じで一気に買い物をし、買った食材で1週間の献立を考えるのがとても楽しいです！