

[Beans porridge: Nigeria's honey meal](#)

※タイトルについて、Ctrlキーを押しながらクリックすると別タブで開きます。

<Let's learn!>

- **like/enjoy ...ing**
- **A is similar to B**
- **... make(s) A B**

=====

When I was little, I liked eating beans porridge. Beans porridge is a popular food in Nigeria. I liked eating it because my mom said that I could grow taller if I ate it. It is similar to natto in Japan. Natto uses fermented soybeans, but Nigerian beans porridge uses fresh ewa-oloyin. Ewa-oloyin means 'beans with honey' because it has a naturally sweet taste. We use palm oil, tomatoes, bonnet peppers, onions, crayfish powder, and salt to prepare beans porridge. You can also include other ingredients such as meat and fish.

We can enjoy eating beans porridge in many ways. I like to eat it with bread or plantain. Every family can enjoy eating this simple meal. You don't need too many ingredients to make it delicious. If you visit Nigeria, you can enjoy our sweet ewa-oloyin beans porridge!

【日本語訳】

豆のお粥：ナイジェリアのハニーミール

私は子どもの頃、豆のお粥を食べるのが好きでした。豆のお粥はナイジェリアで人気のある食べ物です。それを食べると背が高くなるとお母さんが言っていたので、私はそれを食べるのが好きでした。それは日本の納豆に似ています。納豆は発酵した大豆を使いますが、ナイジェリアの豆のお粥は新鮮なエワオロインを使います。エワオロインは自然な甘みがあるため、「ハチミツ入りの豆」という意味になります。豆のお粥を作るには、パーム油、トマト、ボネットペッパー、玉ねぎ、ザリガニのパウダー、塩を使います。肉や魚などの他の材料を加えることもできます。

豆のお粥はさまざまな方法で楽しむことができます。私はパンやプランテンと一緒に食べるのが好きです。どの家庭もこのシンプルな食事を楽しむことができます。美味しく作るために多くの材料は必要ありません。ナイジェリアを訪れたら、私たちの甘いエワオロイン豆のお粥を楽しめますよ！

Key Phrases 重要表現

like/enjoy ...ing	…することが好きだ(…することを楽しむ)
A is similar to B	AはBと似ている
… make(s) A B	…はAをBにさせる

Key Vocabulary 重要単語・熟語

単語	発音記号	品詞	意味
grow	grou	動詞	成長する、育つ
fresh	fref	形容詞	新鮮な
prepare	pri'peər	動詞	調理する、作る、準備する
include	in'klud	動詞	加える、含む
such as	səʃ əz	前置詞	例えば、～のような

Others その他

単語	発音記号	品詞	意味
fermented	fə'ɪmɛntəd	形容詞	発酵した
naturally	'nætʃ·ər·ə·li	副詞	自然に
palm oil	'pɑ:m ,ɔɪl	名詞	パーム油
bonnet pepper	bɑ:nɪt 'pep.ə	名詞	ボネットペッパー(西アフリカの唐辛子)
crayfish	'kreɪ.fɪʃ	名詞	ザリガニ
ingredient	ɪn'grɪ·di·ənt	名詞	材料
plantain	'plæɪn.tɪn	名詞	プランテン(バナナと同じバショウ科の果物)