



マプト市案内

在モザンビーク日本国大使館
EMBAIXADA DO JAPÃO EM MOÇAMBIQUE
AV. JULIUS NYERERE 2832
MAPUTO MOÇAMBIQUE
TEL:84-210-9072/84-125-3402

2025年4月

目次

はじめに	3
モザンビーク共和国概要	4
モザンビークの国旗と国歌	5
モザンビークと日本の歴史	6
保健・医療	6
治安	7
交通	7
電話	8
郵便	8
スポーツ	8
空港	9
両替	9
お土産	9
マプト市内の見所	10
マプト近郊の見所	13
レストラン案内	15
モザンビーク料理	19
モザンビーク関連の参考書籍	19
★滞在中に使えるポルトガル語入門★	19
★滞在中に使えるシャンガーナ語入門★	20

はじめに

モザンビークはアフリカでアンゴラ、ギニア・ビサウ、カーボ・ベルデ、サントメ・プリンシペと並んでポルトガルを旧宗主国とし、ポルトガル語が公用語として話されています。

地理的にはタンザニア、マラウイ、ザンビア、ジンバブエ、南アフリカ及びエスワティニと国境を接し、国土は日本のおよそ2倍で南北に約2,500Kmの海岸線を有しています。気候は沿岸低地の多湿な熱帯と北部内陸の乾燥性亜熱帯気候に大別され、アフリカ内陸よりザンベジ川とリンポポ川の大河川がインド洋へ向けて注いでいます。

国名「モザンビーク」の由来は、当時ジンバブエに住んでいたアラブ有力者であった”Musa al bique”という人物の名前から来ていると一般に言われています。北部ナンブラ州に所在する「モザンビーク島」は、19世紀末までポルトガル植民地時代の首都であり、現在では歴史的また文化的発祥地として、当国で唯一のユネスコ世界遺産に指定されています。

モザンビークには古くからバンツー系語族に属する部族が住んでいましたが、バスコ・ダ・ガマが1498年にインドのゴアへの航海途中にモザンビーク島へ立ち寄ったのを皮切りにポルトガル人の入植が開始され、ソファラ、ベイラ、ロレンソ・マルケス（現マプト）などの沿岸港が栄えました。1960年に北部ムエダにおいてポルトガル兵による大虐殺事件が発生し、以来独立闘争に火が点き、北から南へと解放闘争が進展しました。1974年に本国ポルトガルのサラザール独裁政権崩壊に乗じてその翌年にモザンビークは独立を達成しましたが、その歩みは必ずしも平坦な道のりではありませんでした。

当初マルクス・レーニン主義政策を標榜した政府（モザンビーク解放戦線、FRELIMO）が統治しましたが、経済経営に苦しみ、さらに南アフリカ白人政権や一部西欧の支援を受けた反政府ゲリラ（モザンビーク抵抗運動、RENAMO）との抗争が17年間も続きました。イタリアの仲介の下でようやく1992年に包括平和協定が調印され、その後、国連PKO活動（ONUMOZ）による和平プロセスを経て、1994年に独立後初の複数政党制の下で大統領選挙及び議会選挙が行われました。

モザンビークは、洪水や干ばつの自然災害に見舞われやすく、2019年には2つのサイクロンにより大きな被害が発生し、2025年現在もその発生頻度が増加しています。

近年、天然ガス、石炭等のエネルギー資源が世界から注目されています。



サモラ・マシエル初代大統領の壁画



マプト市全景

モザンビーク共和国概要

- ▲ 国名：モザンビーク共和国
(República de Moçambique / Republic of Mozambique)
- ▲ 独立：1975年6月25日（旧宗主国ポルトガル）
- ▲ 面積：799,380平方キロ（日本の約2.1倍）
- ▲ 人口：約3,364万人（2023年世銀）
- ▲ 首都：マプト/ Maputo（約110万人）
- ▲ 政体：共和制
- ▲ 元首：ダニエル・フランシスコ・チャポ（Daniel Francisco Chapo）大統領
- ▲ 言語：ポルトガル語（公用語）
マクア語（北部）、セナ語（中部）、シャンガーナ語（南部）他
- ▲ 宗教：キリスト教（カトリック）、イスラム教、その他原始宗教
- ▲ 人種：マクアロムエ族、シャンガーナ族など43部族
- ▲ 気候：熱帯、亜熱帯
4～9月（気温が低く乾季でもある冬季）
10～3月（高温多湿の雨季）
- ▲ 名目GDP：209.5億米ドル（2023年世界銀行）
一人当たり名目GDP：623米ドル（2023年世界銀行）
- ▲ 通貨：メティカル（MZN）
- ▲ 為替レート（2025年4月現在）：1米ドル＝63.25 前後
1円＝0.45 前後
1ユーロ＝68.5 前後
1ランド＝3.46 前後
- ▲ 日本との時差：－7時間（GMT＋2時間）
- ▲ 主要産業：
（農）カシューナッツ、砂糖、たばこ、とうもろこし、木材
（漁）えび
（鉱）石炭、アルミニウム、電力、重砂、天然ガス
- ▲ 主要貿易品目：
（輸出）石炭、天然ガス、アルミニウム、電力、重砂、ルビー、たばこ、野菜・果物、ピーナッツ
（輸入）機械類、燃料、建築資材、自動車、医薬品、アルミナ、米、食料油、小麦、電力
- ▲ 主要援助国（OECD2023年）：
① 米国 ② 日本 ③ スウェーデン ④ ポルトガル ⑤ ドイツ
- ▲ 祝祭日：1月1日：新年
2月3日：英雄の日（モンドラーネ初代フレリモ党首の命日）
4月7日：女性の日（Josina Machelの命日）
4月18日：聖金曜日
5月1日：メーデー
6月25日：独立記念日（対葡独立）
9月7日：勝利の日（ルサカ停戦協定）
9月25日：軍隊の日（対葡戦闘決定）

10月4日：平和と和解の日（ローマ協定）

11月10日：マプト市の日（市制昇格）

12月25日：家族の日

モザンビークの国旗と国歌

国旗



赤色：長年の植民地主義への抵抗、
独立解放戦争、主権保護

緑色：豊饒の大地

黒色：アフリカ大陸

黄金色：地中の資源

白色：戦争の正統性、平和

星：国民の国際的協調性の精神

本：勉学

鋤：生産

銃：防衛

国歌

Na memória da África e do Mundo
Pátria bela dos que ousaram lutar
Moçambique o teu nome é liberdade
O sol de Junho para sempre brilhará
brilhará

Moçambique nossa terra gloriosa
pedra a pedra construindo o novo dia
milhões de braços, uma só força
ó pátria amada vamos vencer

Povo unido do Rovuma ao Maputo
colhe os frutos do combate pela Paz
cresce o sonho ondulado na bandeira
e vai lavrando na certeza do amanhã

Flores brotando do chão do teu suor
pelos montes, pelos rios, pelo mar
nós juramos por ti, ó Moçambique
nenhum tirano nos irá escravizar

アフリカと世界の記憶

戦いに挑んだモザンビーク人の美しき故郷
モザンビーク、その名も自由
6月の太陽はいつまでも輝く

モザンビーク、我らの誇りの地
一石、一石が新しい日を作る
何百万人もの力を一つの力に
愛する祖国、勝利をその手に

一致団結、ロブマからマプトまで
平和のため、戦いの実を摘み取る
ふくらむ夢を旗になびかせて
全ては明日への希望のため

山、川、海のため、人々が流した汗が
地となり、花を咲かせる モザンビーク、
我々はあなたに誓う 我々を奴隷とする
独裁者はもういない

モザンビークと日本の歴史

○天正遣欧少年使節

九州のキリシタン大名が派遣した天正遣欧少年使節の4人がヨーロッパの帰路、1586年9月に喜望峰からモザンビーク島に着き、ここで船を乗り換え、風向きが変わるのを待って6か月間滞在しました。島のチャペルで祈りつつも、望郷の念は高まったでしょう。彼らは1587年2月にゴアに向け出発し、1590年に日本に帰っています。

○初めて来日したアフリカ人は、モザンビーク人？

安部龍太郎著「信長燃ゆ」では、信長が弥助と呼ばれるモノモタパ王国の末裔と会い、彼からかつてザンベジ川、リンポポ川にまたがり、ソファアラ港を抱えていた王国について聞くシーンがあります。また、ポルトガル人来日の模様を描く南蛮屏風には、ポルトガル人の使用人として黒人が描かれています。

○フランシスコ・ザビエル

来日前の1541～1542年、モザンビーク島に6か月間滞在しました。彼が毎日祈りを捧げていた石のある場所には、現在ザビエル礼拝堂が建てられています。

○浅間丸

太平洋戦争開戦翌年の1942年7月2日、交戦国となった日米の外交官等交換を行う為、横浜から到着した浅間丸とコンテベルデ号がニューヨークから到着したスウェーデン客船グリップスホルムと共に、ポルトガル領であったモザンビークのロレンソ・マルケス（現マプト）に入港。同23日、野村駐米大使とグルー駐日大使が外交官交換をすませた後、浅間丸は翌月20日横浜に帰港。ロレンソ・マルケスでは、英国とも同様の外交官交換が行われました。

○日系ブラジル人の独立闘争参加

70年代前半より、鈴木クニオなる日系ブラジル人がFRELIMO（モザンビーク解放戦線）の独立運動にタンザニアで参加していました。鈴木氏は、75年の独立前にモザンビーク入りし、生物教師として80年代まで活動しました。



モザンビーク島の礼拝堂



工芸品 Batik

保健・医療

- ・飲料水は、市販のミネラルウォーターを飲用し、水道水は極力避けてください。生野菜はなるべく取らないようにすると共に、生肉・魚類（特に貝類）は十分加熱してください。
- ・当国にはマラリア、A型肝炎、B型肝炎、コレラ、腸チフス、狂犬病、旅行者下痢症など多くの感染症があります。「世界の医療事情（モザンビーク）」や「厚生労働省検疫所 FORTH」等を参照ください。
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/africa/mozanbiq.html>

<http://www.forth.go.jp/>

- ・当国では、日本の医療レベルに匹敵する医療施設は存在しません。軽傷以外は先進国への緊急移送が必要になることもあるので、必ず十分な医療保険に加入してください。

一般的な治療は、次の医療機関で受けられます。

- * Hospital Privado de Maputo Tel: (84) 095-7900/(21)493-680（代表）
- * Instituto do Coração (ICOR) Tel: (84) 327-4800/(82)327-4800（代表）

治安

- ・首都を中心に窃盗、強盗、車輜強盗、家屋侵入が増加し、その犯罪手口もナイフや銃器を使用して殺傷する凶悪なケースが増加しています。（マプト市に対して、「十分注意してください。」の危険情報が発出されています）
- ・時計や携帯電話、財布等の貴重品はできるだけ目立たないように所持し、歩行時はなるべく持たないようにしてください。
- ・日没後、人目のないところでの歩行は非常に危険ですので、絶対に避けてください。
- ・万一襲われた場合は、身の安全を第一に考え、抵抗することなく犯人の要求に従い、犯人が要求するもの（貴重品等）を渡してください。

- * 外国人や外交団担当の警察署（第4警察署）

4ª Esquadra

Av. Kim Il Sung, 922

Tel:84-4605660（24時間）

交通

- ・交通手段としてはタクシーが一般的です。ミニバス（通称シャパ）は車内が非常に混雑し、スリなどの犯罪も多発しているほか、運転マナーが悪く、運行ルートも複雑で道も舗装されていないところを通ることが多いです。事故に繋がりやすいため利用は避けてください。
- ・最近では格安タクシー会社も多く、料金は初乗り125～130メティカルで、目的地までの距離によって料金が異なります。Yango、Viva Taxi は、配車アプリをダ

ウンロードし、タクシーを呼ぶことができます。(U b e rのようなシステム)。

- ・タクシー会社の電話番号
Taxi Marcelo TEL : 84-5050050
Viva Taxi TEL : 84-3330555

* ホテル前やタクシー乗り場にいる個人タクシーは格安タクシーの倍以上の料金が請求されます。乗車時に行き先を伝え、事前に料金を確認することを推奨します。

電話

- ・当国の国番号は2 5 8です。
- ・携帯電話、スマートフォンが普及しており、通話やモバイルデータ通信は問題なく利用することができます。
- ・当地の携帯電話はプリペイド方式が利用されており、SIM カードは携帯ショップで購入できます。その後、クレジットを購入し、携帯電話にチャージします。通話料はクレジットから差し引かれます。インターネットを利用する際は、クレジットからデータを購入します。
- ・携帯電話はG S M規格を採用しているため、欧州、アフリカ地域間ではほぼローミングで通話できます。

郵便

- ・郵便事情は悪く、手紙やポストカード類の不着が頻繁に発生しています。また、送る際には、所要日数が相当かかることを見込んでください。小包等、高価なものが入っている郵便物は特に紛失することが多く、届かないというケースも日常的にあります。日本との郵便物のやり取りに6か月～1年掛かったケースも過去にありますので、利用される際は注意が必要です。
- ・国際宅急便サービス(DHL)は当地にも支店がありますので、重要な荷物や書類は上記宅配会社の利用をお勧めします。ただし料金は5 0 0グラムで約7 0米ドルと高額です。

スポーツ

- ・モザンビークでもっとも人気があるスポーツはサッカーです。マプト市での代表的なサッカークラブは、コスタ・ド・ソル、マシャケネ、クルーベ・デスポルティヴォ、クルーベ・フェロヴィア・リオなどです。ポルトガルリーグ、イングランドプレミアリーグ、スペインリーグもテレビで放映されるため、大変な人気です。
- ・女子陸上8 0 0mでシドニーオリンピック以来、国民的スターとなった、マプト市出身のムトラ(Maria Lurdes de Mutola)選手がいます。1 9 9 3年シュツットガルト世界選手権で優勝、1 9 9 8年には世界記録を樹立、そしてシドニーオリンピックではついにモザンビーク初の金メダルをもたらしました。ゴールデンガール

(Menina de Ouro) の愛称で親しまれましたが、既に引退しています。

- ・東京オリンピック 2020 ではセーリング、カヌー、ボクシング、競泳、陸上、柔道、パラ陸上の各種目にモザンビーク選手が出場しました。
- ・レクリエーション施設は充実しておらず、娯楽施設もあまり存在しません。ゴルフ場ではフルコース約 12 米ドルで回ることができます。ただし、グリーンの状態など整備状況があまり良いものではありません。その他では、ホテルのテニスコートやプール、カジノ、ジム施設などがあります。

空港

- ・マプト国際空港 (Aeroporto Internacional de Mavalane)
マプト国際空港は市中心部から北西に 6 km ほど離れたところにあります。発着航空会社は LAM モザンビーク航空、TAP ポルトガル航空、ETH エチオピア航空、QTR カタール航空、THY ターキャッシュ・エアライン、TAAG アンゴラ航空、LNK エアリンクです。
- ・外貨持ち出し・持ち込み規制は共に一人につき 1 万米ドルです。また、現地通貨の持ち出しは、1 万メティカルまでと制限されています。
- ・黒檀の彫刻等は文化財ですので大量に持ち出す場合は文化省の許可証を事前 to 取得しておく必要があります。又、カシューナッツは一人 2 kg まで持ち出すことが可能です。

入国するためには査証を取得する必要がありますが、2023 年 3 月から、観光、商用目的の短期渡航であれば、査証（ビザ）の取得は免除されています。入国時に手数料 650 メティカルを支払うことで、入国が可能となります（メティカルまたは米ドル現金払い、カード払い可）。外交・公用旅券所持者については引き続き事前にモザンビーク国外所在のモザンビーク大使館や総領事館での取得が必要です。入国後、滞在期間が 30 日を超過する場合は、現地入国管理局にて、30 日の延長手続きが必要ですのでご注意ください（最長で 60 日まで滞在可能）。なお、入国にあたっては、残存有効期間が 180 日（6 ヶ月）以上あるパスポート、復路の航空券、宿泊先の予約確認書の提示が必要です。手続きや規則に関する最新の情報は、駐日モザンビーク大使館 <https://embamoc.jp/> 電話：03-5760-6271～2 へご確認ください。

両替

- ・両替は市内各地にある銀行、両替屋 (Casa de Câmbio) で可能です。
- ・国内では米ドル、ユーロ、南アフリカランド、それぞれ紙幣が換金可能です。日本円の換金はできません。
- ・両替屋を狙った襲撃強盗が多発していることから不用意に立ち寄らず、また、両替後の帰路については不審な尾行者等、身の回りに十分注意してください。

お土産

- ・モザンビーク土産として、草木で編んだ財布やバッグ、バティック (batik、布に塗ら

れた油絵)、カプラナ(アフリカ布)雑貨、木彫り細工などが一般的です。工芸品以外では、カシューナッツやモリンガパウダー等が人気です。スーパーマーケットで購入できますが、特にカシューナッツは税関の持ち出し制限(2kg)がありますのでご注意ください。

*** 民芸品市場 Feira de Artesanato 平日 8:00~17:00**

土曜日 7:00~18:00 日曜日 7:30~17:30

通称 Feima。カプラナ(アフリカ布)で作られたバッグや服、木彫り細工、ハンドメイドのアクセサリが数多く販売されていますが、外国人が来たとなると、売り子が我先にと売りに来て少々戸惑います。高い値段を提示されるので、値段交渉は必須です。フェンスで囲まれている敷地内には、フードコートやローカルな屋台もあり、散歩にも適しています。



*** Daqui! Produtos Regionais Av. Francisco Orlando 日曜定休**

モザンビーク自生のフルーツを使用した健康食品や、高い栄養価が話題のモリンガパウダー、ココナッツオイルを使用したコスメなどを販売しています。

Instagram@DAQUI.PRODUTOREGIONAIS

*** Bairro Bistro Av. Julius Nyerere 562 月・日曜定休※第三日曜は営業**

アトリエ風のショップ。洗練されたカプラナ製品等が売られています。

Instagram@BAIRRO.BISTRO

*** Café 3D Av. Salvador Allende 93 日曜定休**

SHOPPING 24 の裏の路地にあり、アクセサリや小物も充実しています。

Instagram@CAFE3D.MZ

*** Jek Comercial Av. Filipe Samuel Magaia 日曜定休**

バイシャ地区にあるカプラナ専門店で随時新作を入荷しています。同じ通りに、たくさんカプラナ専門店があるので何件かはしごしても楽しいでしょう。ただしスリが発生しやすいエリアのため、路上や人混みでは貴重品の扱いに注意が必要です。

Instagram@JEKCOMERCIAL

マプト市内の見所

- ・首都マプトはモザンビーク南部のマプト州にあり、推定人口は110万人。中部第二の都市のベイラと共に、当国の主要貿易港を有します。植民地時代は「ロレンソ・マルケス」と呼ばれ、ポルトガル人のリゾート地として賑わいました。
- ・バイシャ地区と呼ばれるエリアには統治時代の名残を残すポルトガル様式の建造物や文化施設がある一方で、海岸沿いは開発が進み、高層ビルやショッピングモールが立ち並んでいます。

※下記、施設情報は変更される可能性がありますので予めご了承ください。各博物館の電話やウェブサイトはほぼ機能していないため、最新情報を確認するには、直接現地へ行くか、事前にマプト在住者に状況を聞いておく必要があります。

*** 自然史博物館 (Museu de História Natural) Praça Travessia Zambeze**

開館時間：火～金 8:30～15:30 土日 10:00～17:00 入館料：5 OMT

日本政府が文化無償で視聴覚機材を供与した自然史博物館には、チーターや象、ライオン等の剥製や、1991年頃にモザンビークで操業していた日本の漁船が捕獲したシーラカンスの剥製を展示しています。他には、象の胎児の成長段階を示すホルマリン漬けが展示されており、このホルマリン漬けの完成には約2,000頭もの象が犠牲になったと言われています。現在改装中です。

*** 国立美術館 (Museu Nacional de Arte) Av. Ho Chi Min 1233**

開館時間：月～金 9:00～17:00 入館料：10 OMT (外国人)

モザンビークを代表するアーティスト(Malangatana Ngwenya、Alberto Chissano)の作品を展示しています。絵画、木彫り彫刻、土器のオブジェ、現代画等。

*** 貨幣博物館 (Museu Nacional da Moeda) Rua Consiglieri Pedroso2**

開館時間：月～金 8:00～15:00 入館料：2 OMT

歴史のある黄色い建物で通称「黄色の家 / Casa Amarela」と呼ばれています。館内には世界各国の貨幣を展示していて、17世紀にモザンビーク中部で流通していた銅製貨幣(Maçontas)や日本の古銭など、世界の硬貨が並べられているコーナーもあります。ただ頻繁に閉館しています。

*** 要塞 (Fortaleza) Praça 25 de Junho**

開館時間：月～日 9:30～14:00 入館料：5 OMT

ポルトガル軍によって1781年に建設され、植民地化に貢献したポルトガル総督モウジーニョ(Mouzinho de Albuquerque) 馬上の像や壁面には、入れ込まれた原住民酋長グングンニャネが虐げられるレリーフなどが見られます。また、当時使われていた砲台や掃射銃なども置かれています。



*** 動物園 (Jardim Zoológico) Av. de Moçambique, 2495**

開園時間：月～日 9:00～16:00 入園料：5 MT

市営の動物園ですが、管理・運営面で多くの問題を抱えているため、年々動物が減っています。かつてはライオン・カバなどもいましたが、現在は、ワニや複数種の猿たちが見られるのみです。動物園自体は広いので、ちょっとした散歩に最適です。

*** カテドラル (Catedral Nossa Senhora da Conceição) Praça da Independência**

町のランドマーク的な存在で、広場、教会、市庁が並ぶシンボリックな空間を演出しています。ゴシック様式を模した近代的建築で、ローマ法王が過去に複数回、訪問しています。

*** 市庁舎 (Conselho Municipal)**

Praça da Independência

1947年にポルトガル植民地のロレンソ・マルケス（現マプト）市庁舎として建てられた、グレー色の男性的なコロニアル風建築です。正面玄関の石畳には“Aqui é Portugal”（ここはポルトガルである）という文字が書かれていましたが、独立後は取り除かれました。



*** サモラ・マシエル銅像 (Estátua de Samora Machel) Av. Samora Machel**

市庁舎の正面に立っているのがモザンビーク初代大統領のサモラ・マシエル銅像です。人差し指を挙げたポーズはマシエル独特のもので、独立闘争を指導して独立に導き、マルクス・レーニン主義政策を導入し、国民的人気のある人物でしたが、不幸にも1986年に南アフリカでの謎の飛行機墜落事故で亡くなりました。未亡人グラサ・マシエルは、後に故マンデラ元南アフリカ大統領と再婚しました。

*** アイアン・ハウス (Casa de Ferro) Av. Samora Machel**

1892年、エッフェル塔の設計者エッフェル(Gustav Eiffel)がポルトガル総督公邸用に設計した鉄板製の小さな家。現在は教育文化省の事務所として使われています。お土産品も販売されています。

*** モザンビーク鉄道駅 (Caminho de Ferro de Moçambique)**

Praça dos Trabalhadores

アイアン・ハウス同様にエッフェルによる設計で、アーチやドーム状が特徴の白と薄緑のコントラストが美しいビクトリア様式の中央駅。構内はプラットフォームが二つで広々としていて、珍しい薪式の蒸気機関車が展示されています。鉄道列車は稼働していますが、本数が少なく時間がかかる上、治安面にも問題があり乗車はお勧めしません。



*** 中央市場 (Mercado Central) Av. 25 de Setembro**

(日曜は 13:00 まで)

ダウNTOWN（バイシャ地区）に位置する1901年に完成したマプト市最古、最大のマーケットです。新鮮な青果、魚介類、生きたままの鶏や炒りたてのカシューナッツ等が売られており、常に活気にあふれています。奥にはお土産物屋が立ち並び、モザンビークのお土産が集まっています。一方でスリや泥棒も多く油断は禁物です。貴重品は持参しないようお勧めします。



*** バイアモール (Baía Mall) Av. Marginal**

コスタデソル（海沿い）に2018年にオープンしたショッピングモール。広い敷地には南ア系スーパーWOOLWORTHやSuper SPAR、GAMEの他、衣料品店やレストランも多く揃っています。日用品はほとんど手に入ります。

*** グロリアモール (Gloria Mall) Av. Marginal**

中華系ホテルの敷地内にあり、大型スーパーにはレンコンやゴボウなど当地では手に入りにくい野菜や、中華系食材や日本食材（醤油等）が豊富。その他、雑貨店、飲食店、映画館、カジノ、ゲームセンターがあります。

*** マプト・ショッピングセンター (Maputo Shopping Center) Rua Ngungunhane**

ダウンタウン（バイシャ地区）に２００７年にオープンしたショッピングモールです。アジアからの輸入品も多数揃うスーパーや衣料品店、映画館、レストランなどが揃っています。駐車場は屋上スペースがおすすめです。

マプト近郊の見所

*** カテンベ (Catembe)**

マプト湾対岸に見えている小さな町。東西に広がるビーチを散策することができます。２０１８年にカテンベ橋が開通し、車で行くことが可能になりました（橋通行料片道１２５ＭＴ）。マプト市内から約１５分で行くことができます。マプトが一望できるレストランからは、モザンビーク版摩天楼とも言うべき景色を望むことができます。



*** イニャカ島 (Ilha da Inhaca)**

マプト湾沖を東方へ約４０キロのところに浮かぶ小さな島で、飛行機で２０分、モーターボートに乗って約３時間弱（揺れに注意）で行くことができます。ウミガメやフラミンゴ、ペリカンなどの野生動物が多く生息しています。スキューバダイビングやシュノーケリングもでき、週末を利用して一泊二日で行く人が多いようです。尚、Rovuma Carlton ホテルなど、イニャッカ島に姉妹ホテルのあるホテルではツアーを紹介しています。



*** マラクエーネ (Marracuene)**

マプト市から３５キロ行ったところにある小さな町。植民地時代は大勢のポルトガル人が休暇を過ごすために訪れ、賑わいのある街でしたが、内戦によって多くの家が破壊され、残念ながら今は廃れた町という印象を受けます。この街の川沿いにはキャンプ場があり、ハイシーズンには外国人観光客も多く訪れるそうです。

*** マカネータ (Macaneta)**

マプト市から一番近いオープンビーチ。市内から車で１時間ほど走るとビーチに着きます。舗装されていない道もあるので４輪駆動車で行くことをお勧めします。

*** ナマアーシャ (Namaacha)**

マプト州内の端、エスワティニ王国との国境に在る街。マプト市からは舗装された国道を走り、2時間弱で到着します。水量にもよりますが、運が良いとこの街の見所である「ナマアーシャの滝」が見られます。2019年には、ホワイトタイガーやキリンを間近で見ることのできる動物園が開園しました。

*** ポンタ・ド・オウロ (Ponta do Ouro)**

マプト市からカテンベ橋を渡り、南へ110キロ程のところにあるビーチリゾート。南ア国境に程近いため、週末には多くの南ア人が集まります。サーフィン、スキューバダイビング、シュノーケリング、ドルフィン・ツアー等を楽しむことができます。ポンタ・ド・オウロの約30 km北に広がるマプト国立公園ではサファリが楽しめ、象やキリンに会うことができます。



レストラン案内

下記情報は随時変更される可能性がありますので予めご了承ください。

モザンビーク料理・ ポルトガル料理	Tel	備考（予算目安）
①Nossa Tasca Av. Julius Nyerere 245 11:30~22:00	84-4506174	前菜、メイン、デザートどれもおいしいポルトガルレストラン。ヒレ肉の串焼きが有名。（1, 500MT~）
②Restaurante Sagres Av. Marginal 4272	21-495201	海岸沿いにあり、魚介類を中心としたメニュー。特大のビールはパーティの時などにおすすめ。（1, 500MT~）
③Restaurante Piri Piri Av. 24 de Julho 14 9:00-00:00	21-492379	モザンビーク料理のピーナツカレーやマターパが食べられる。平日、土日にかかわらず、夜遅くまでたくさんの人で賑わっている。（1, 000MT~）
④Maputo Water front Av. 10 de Novembro 10:00~23:00	21-301408 84-3053209	魚介類から、肉類まで幅広いメニューがある。敷地内には有料のプールもあり、週末は家族連れも多い。金曜、土曜には生演奏有。（1, 500MT~）
⑤Manjar dos Deuses Av. Julius Nyerere 1100 12:00~16:00 19:00~23:00	21-496834 82-3054267	落ち着いた雰囲気のレストラン。牛ヒレ肉、エビの七輪焼きが美味しい。（1, 500MT~）
⑥Ocean Av. Kim il Sung 153	82-7106669	生ガキが食べられる。海鮮メニューが豊富で、石焼ステーキもある。（1, 500MT~）
⑦Mercado de Peixe Av. Marginal		魚市場内のフードコート。市場で買った魚を調理して貰える。外国人に対しては料金を高めに請求してくるので注意。（1, 000MT~）
寿司メニューがある レストラン	Tel	備考（予算目安）
⑧South Beach Maputo Av. Marginal	82-3255120	海鮮メニューが豊富な高級レストラン。外の席が海に面し

		ているので雰囲気は良い。デザートはブラウニーがおすすめ。(2, 000MT~)
⑨Restaurante Zambí Av.10 de Novembro 8 12:00~22:00	84-3392624	南ア・ポルトガル料理店。広いテラス席からは海が見渡せる。創作寿司が豊富。 (1, 000MT~)
⑩Restaurante Costa do Sol Av. Marginal 10249	21-451662	海岸近くの店からは海が一望できる。魚介類のメニューが豊富。(1, 000MT~)
⑪Campo de Fiori /Wabi Sabi Jardim Dos Cronistas	82-6844374 (Campo de Fiori) 84-9094601 (Wabi Sabi)	公園の中に店舗を構えている本格イタリアン Campo de Fiori と同じ敷地に寿司を提供する Wabi Sabi が併設している。デリバリーも可能。
ブラジル料理	Tel	備考 (予算目安)
⑫Bom Garfo Av. Julius Nyerere 930 10:00~22:00	21-319898	シュラスコ店。肉だけではなく、モザンビーク料理を含むビュッフェも楽しめる (1, 500MT~)
韓国料理	Tel	備考 (予算目安)
⑬Korean Restaurant Av. 24 de Julho	84-9778888	自家製キムチ、サムギョプサル、ビビンパなど美味しい韓国料理が味わえる。 (1, 000MT~)
中華料理	Tel	備考 (予算目安)
⑭Chinese Restaurant Maputo (馬普托中国酒楼) Av. Kenneth Kaunda 1170 10:30-15:30 17:00-22:00	82-8262230	大衆的な中華料理店。ジャージャー麺はうどんのようなもちもち麺に甘辛味噌がよく絡んで美味しい。
⑮Restaurante Belo Maputo Av. Kwame Nkrumah	87-1155177 84-1551777	テイクアウトやデリバリーも可能。駐車スペースがあまりないので注意。(800MT~)
⑯Ming Yuan (明元飯店) Av. Mao Tse Tung 820	82-4129670	安くて量が多いので、大人数での食事に最適。円卓を囲む個室もある。 (800MT~)
ベトナム料理	Tel	備考 (予算目安)
⑰Pho Viet Av. Vladimir Lenin 2052, Maputo 1100 Moçambique	86-1006986	安くておいしいフォーが食べられる。平日の昼時はアジア

		系の外国人が多く集まる。 (500MT~)
⑱Acacias Vietnamesse Av. Marien Ngouabi 36	86-3103030	ジャネット市場に近いベトナム料理店。鶏肉のフォー、鉄板焼き肉がおすすめ。
タイ料理	Tel	備考 (予算目安)
⑲Spicy Thai Av. Julius Nyerere 657 8:00-22:00	84-3099993	Avenida Hotel 隣の本格タイ料理店。デリバリーもある。 (1, 000MT~)
⑳Pekai' s Thai Restaurant Av. Francisco O. Magumbwe 502/8 10:00-22:00	82-0455220	おすすめはパイナップルの器に入ったチャーハン。メニューによってはとても辛いので注意。(800MT~)
インド料理	Tel	備考 (予算目安)
㉑Restaurante Galaxy Baía Mall	84-0527116 (Baía Mall)	バイーアモールその他、市内に複数店舗があるインドカレーチェーン店。おすすめはバターチキンカレーと焼きたてのナン。アルコール類は置いていない。(600MT~)
イタリア料理	Tel	備考 (予算目安)
㉒Campo Di Mare Av. Marginal1102	84-6844374	ビーチ沿いにあるおしゃれなレストラン。モザンビーク産のシーフードを使ったイタリアンはどれも美味。 (1, 000MT~)
㉓Cafetissimo Gloria Mall	82-3101080 82-3047311	グロリアモール一階に構えるレストラン。パスタやリゾットなどとても美味しいが、提供に時間がかかるので忍耐が必要。(700MT~)
㉔Campo Alto Baía Mall	84-8888440	バイーアモール2Fにあるレストランで、石窯で焼かれた薄い生地の本格ピザが美味しい。キッズコーナーもあり、土日は家族連れで賑わう。
無国籍料理	Tel	備考 (予算目安)
㉕Mundo' s Av. Julius Nyerere 657 8:00-0:00	84-4686367	スポーツバーとしても人気のレストラン。ビールと一緒にピザや手羽先などの食事を楽しむ。いつも混んでいて、かなりにぎやかな雰囲気。 (1, 000MT~)

②⑥Txhapo Txhapo Av. Eduardo Mondlane 173	84-5419820	ハンバーガーが看板メニューだが、マグロのステーキなどの創作料理もおいしい。 (900MT~)
カフェレストラン		
②⑦Café Sol Rua Beijo da Mulata	82-2233765	美味しいアイスコーヒーが飲めるマプトでは数少ないカフェ。モザンビーク産コーヒーの販売もしておりお土産にピッタリ。
②⑧Campo das Acácias Av. Patrice Lumumba	84-8877665	高台から海を見渡せるカフェ。小さな公園も併設しており、週末は外国人でにぎわう。近くに海岸へ降りる長い階段があるが、強盗があるので近寄るのは厳禁。
②⑨Fundação Fernando Leite Couto Av. Kim Il Sung 961	21-486957	Fernando Leite Couto 財団（ポルトガル人作家）によって建てられたカルチャーセンターに併設されたレストラン。ギャラリーでは展示会も開催される。
③⑩Botanica Rua Kibiriti Diwane 148	84-5584558	植物園のようなエキゾチックな店内。外観が目立たないため少しわかりづらい。おしゃれでヘルシーな料理が多い。雑貨店も併設。
③⑪Dhow Mozambique Rua da Marracuene No 4	84-3222333	オリジナルカクテルの種類が豊富。週末はいつも混んでいる。夕日に照らされた美しい海岸を望むことができる。
③⑫Oak Café Rua da Argélia121	84-1100007	エッグベネディクトがおすすめ。コーヒー系メニューやスムージーなども種類が多い。
③⑬Chez Fred Av. Julius Nyerere 914	84-1234578	フランス人オーナーのカフェ。おすすめはクロワッサン。値段設定は高めだが週末の朝は混んでいる。

モザンビーク料理

Caril de Amendoim
カリル デ アmendoin



ピーナッツミルクとココナッツミルクで煮込んだカレー。濃厚でクリーミーですが甘ったるくなく、素朴な味わいです。写真は牛肉ですがチキンや魚のカレーもあります。添えられているのはシマと呼ばれるモザンビークの主食の一つで、白トウモロコシの粉末を練って作られています。

Matapa
マターパ



マターパとはキャッサバ芋の葉のことです。この葉っぱをココナッツミルクとピーナッツミルク、玉ねぎやトマトと一緒に煮込んでできあがります。カニやエビ、魚をメインに、米やシマを添えて食べます。マターパにはほろ苦さがあり、濃厚なココナッツベースのルーとよく合って、ご飯が進みます。

モザンビーク関連の参考書籍

「Lonely Planet, Mozambique」 Mary Fitzpatrick, Lonely Planet Publications
「モザンビークの青い空」 遠藤昭夫著 出窓社
「モザンビークの誕生」 水谷章著 花伝社

★滞在中に使えるポルトガル語入門★

モザンビークのポルトガル語は、フランス語に近く複雑な発音形態のポルトガルのポルトガル語や、ローマ字をカタカナ読みしたように、比較的にはっきりと発音するブラジルのポルトガル語とまた少し異なります。また、普段の生活でモザンビークの人々が使う現地語とポルトガル語が混ざって出来た単語なども多く存在します。文法はポルトガル、発音は口を大きく開ける発音のブラジルのポルトガル語に似ています。

Bom dia.	(ボン・ディーア)
Boa tarde.	(ボア・タルデ)
Boa noite.	(ボア・ノイテ)
Como está?	(コモ エスタ?)
Estou bem.	(エストウ ベン)
Obrigado.	(オブリガード)

おはようございます。
こんにちは。
こんばんは。
元気ですか？
元気です。
ありがとう。〔男性言葉〕

O b r i g a d a .	(オブリガーダ)	ありがとう。〔女性言葉〕
T c h a u .	(チャオ)	さようなら。
A t é j á .	(アテ・ジャ)	またね。
P o r f a v o r .	(ポル・ファヴォール)	お願いします。
Q u e r i a	(ケリア・)	 が欲しいのですが。

※ この表現は、水 (Á g u a : アグア) が欲しい、新聞 (J o r n a l : ジョルナル) が欲しいなど、レストラン、ホテルどこでも使える便利な表現です。

★滞在中に使えるシャンガーナ語入門★

モザンビークでは、植民地時代にポルトガル語が伝えられる以前から話されている現地語が地域ごとに存在し、その数は40以上とも言われています。マプト市で主に話されている現地語はシャンガーナ語です。現地語で挨拶をするだけでモザンビーク人との距離がぐっと縮まるので、ぜひ挑戦してみてください。

A u x e n i .	(アウシェーニ)	おはようございます。
L i x i l e .	(リッシーレ)	おはようございます。
I H i k a n i .	(イ ヒカーニ)	こんにちは。
A u p e l e n i .	(アウペレーニ)	こんばんは。
U K o n e ?	(ウ コーニ?)	元気ですか?
N i K o n e .	(ニ コーニ)	元気です。
K a n i m a m b o .	(カニマンボ)	ありがとう。
H i T a v o n a n a .	(ヒ タ ヴォナーナ)	さようなら。