

セネガルの代表的料理 チェブ・ジェンの作り方

ウオロフ語でチェブとは「ごはん」のこと。ジェンとは「魚」のこと。「魚ごはん」です。トマトソースを加え、ごはんが赤いものは「赤チェブ」、加えないものは「白チェブ」と私たちは呼んでいます。ここで紹介するのは、「白チェブ」です。

①具を切る



これがチェブ・ジェンの上ののる具です。

ジャハト（茄子の仲間）、かぼちゃ、ニエンビ（たろいも）、キャベツ、ナス・・・他

日本で用意できるもの

人参、大根、ジャガイモ、ナス、かぼちゃ、キャベツ・・・など具は大きめに切ります

②調味料の準備

1) 玉ねぎみじん切り、にんにく、コンソメ、塩、こしょうを一緒につぶす ここにトマトをつぶして入れてもいい

2) とうがらし、玉ねぎみじん切り少々、コンソメ、パセリをつぶす



←これは、魚に切り込みをいれて、その中に詰める

③魚を揚げる

なべに500mlくらいの油を入れ、魚を揚げる（かなり時間かけて） 揚げている最中、その中に塩をひとつまみ入れます。



こんな感じにこんがりとなるまで十分に揚げる

④ごはんの味付け用スープを作り具を煮る

魚を揚げた油はそのまま使う その中に、調味料1)を加え、5分くらいしたら水を加える。その中に、揚げた魚、切っておいた野菜（かぼちゃやじゃがいも以外）を入れて煮る（15分～20分）

その時、米をといで穴のあいた容器に入れ、なべの上に乗せて蒸すような形にする。



なべと容器の間隙には、布ひもをぐるっとまいて蒸気が逃げないようにする。そして、上からはなべの蓋を置く。

触ってみて米の表面が少し硬くなったらなべからおろす

そして、なべの中には干した魚を洗って入れる。

まだ入れていなかったかぼちゃやじゃがいもを入れる

⑥ピサップソースを作る



米をのせていた容器に、米の後にそのままよく洗ったピサップの葉を入れて蓋をして蒸す。ちょっと塩をかける。色が変わってやわらかくなったらおろす。

にんにく、玉ねぎのみじん切り、コンソメ、とうがらしをつぶす。

その中に、ピサップ、煮汁を入れてよくまぜるとできあがり。

(ピサップの葉が手に入らなければ、これは作らなくても大丈夫です)

⑥味付けご飯を作る

野菜、魚をとりだした煮汁の中に、先ほどの米を入れて全体をかきまぜる。

蓋をしてしばらく煮る。時々混ぜる。

煮汁がなくなり米がやわらかくなってほんのり色づくまで煮る。(30~40分くらい?)

⑦盛り付け



ご飯ができたら、洗面器のような容器に入れる



そして、具をのせていく



具のほかに、おこげやピサップソースもかけてできあがり！！

