

食堂のお母さんが作るチュー



チューとは
トマトシチューという感じです。
これには牛肉が入っているのですが、鶏肉を入れてもおいしくできます。日本でも作れそうです。
是非、試してみてくださいね。

安くておいしい！と評判のこの食堂は2人のおばちゃんたちが切り盛りしています。数年前からはじめたそうです。取材を申し込むと快くOKしてくれ、嬉しそうに教えてくれました。

【ごはんの炊き方】

セネガルも日本と同じく米が主食です。セネガル料理では、砕かれたような米（米袋には Broken rice と書いてある）が多く使われています。炊き方は日本とは違う特徴があります。

- ① 米をとぐ これは日本と同じ
- ② 米を蒸す 穴の開いた中華なべ風のものにといだ米を入れる。その時、米の中央をすこしくぼめさせる。下のなべではお湯が煮立っていて、蓋をするか布をかぶせるかして蒸す。だいたい表面が固くなるまで。（20～30分くらい）



- ※ この間に野菜を切ったり、別の鍋を使って料理を続ける
- ③ 米を炊く 蒸した米をいったん入れ物にあけて、下で煮たっている湯の中に入れて蓋をする。この時、セネガル人たちは塩ひとつかみ入れているが、これは入れなくてもいいのでは？と思う。30分くらいで炊ける。



【チューの材料】（少人数用の分量はよくわかりません。写真を参考に自分で量を考えてください）

サラダ油、牛肉、トマトロカティ（トマトペースト）、塩、こしょう、にんにく、コンソメ、ネテトゥ、酢
カーニー（とうがらしのようなもの） ニャンピ（タピオカ：固めのいもです）
大根 人参 キャベツ
玉ねぎ、ピサップ（乾燥）、サツマイモ（じゃがいもでもいい）

① 鍋を火にかけて油を入れる（300ccくらい）

② その中に、水洗い（なぜか肉を洗っていた）した肉を入れて炒める。



5分くらいしたら、トマトロカティ（トマトペースト）を入れて炒める。



③ 鍋に塩、水を入れる



大根、人参、キャベツ、ニャンピ、カーニー
コンソメ 3個入れる



④ 具を切って鍋に入れる

⑤ ピサップをつぶして入れる 続いて、玉ねぎのみじん切り、カーニー、にんにく、コンソメ、こしょう、ネテトゥをつぶして入れる



ネテトゥは、納豆のような匂いがして、かじるとちょっと辛いような感じです。香辛料として使っているのだと思います。



⑥ 1時間くらいグツグツと煮る



- ⑦ さらに、玉ねぎのみじん切りをつぶして入れる
- ⑧ 30分くらい煮る
- ⑨ 油を少しかける
- ⑩ 酢を少し加える



できあがり！