



COOKING AFRICA'S RECIPE

United Republic of Tanzania



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味 **タンザニア風トマトシチュー**

材料 4人分

鶏モモ肉 (30gカット)	12切	トマトピューレ	80cc
玉葱 (くし切り)	240g	クローブ	1本
ジャガイモ (乱切り)	160g	ブラックペッパー	0.8g
人参 (乱切り)	120g	塩	6g
茄子 (7mm厚 半月切り)	12切	タンザニアカレー粉	4g
ダイスカットトマト	400cc	水	200cc

トマトシチューはタンザニアの
代表的な家庭料理です

1 鍋に油をひき、鶏肉が白くなるまで炒める。

2 1に玉葱を加えさらに炒める。

3 ジャガイモは素揚げ、人参は下茹でをしておく。



4 2にダイスカットトマト、トマトピューレ、クローブ、ブラックペッパー、カレー粉、水、茄子、3の材料を加えて煮込む。

※タンザニアカレー粉は、市販のカレー粉でも代用可能。
お好みで、ウカリを添える。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



タンザニアでは、トマトベースの煮込みが多く、同じ旧イギリス領だったインドから来た料理がベースになっていたり、スパイスが用いられています。つけあわせにはムチチャと呼ばれるほろろ草に似た野菜の油炒めがつくのが一般的です。

アフリカの定番 トマトシチュー

そして、タンザニアで主食として食べられているのは、とうもろこしまたはキャッサバの粉に水を加えて練った〈ウガリ〉、ザンビアでは〈シマ〉、ウガンダでは〈ポショ〉、アフリカでは〈パップ〉と地域によって名称は異なりますが、どの地域もシチューやおかずと一緒に食べられています。また、米を塩と少量の油で炊いた物も食べられています。