



COOKING AFRICA'S RECIPE



West Africa

お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味

西アフリカ風

鶏肉のトマト煮ピーナッツ風味

材料 1人分

鶏もも肉	30g×4 切れ	トマトピューレ (市販の缶詰)	12 cc
玉ネギ	60g	ピーナッツバター (無糖)	12g
人参乱切り	30g	水	120 cc
ほうれん草	80 cc	塩	0.5g
トマトの水煮 (市販の缶詰)	40g	胡椒	0.2g

鶏肉のトマト煮ピーナッツ風味は西アフリカの代表的な家庭料理です

1 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。

2 玉ネギ、人参を加えて玉ネギが透き通るまで中火で炒める。

3 トマトピューレ、トマトの水煮、水を加えて煮込む。



4 ピーナッツバターを適量の煮汁で溶き伸ばし、ダマにならないように混ぜたら鍋に加える。

5 ボイルしたほうれん草を加える。

6 塩、胡椒で味を調える。

7 お好みでナツメグを加える。

レシピ提供: 東京ビジネスサービス(株)

JICA 地球ひろば

カフェフロンティア

レシピひとくちメモ



アフリカのお袋の味 ピーナツ料理

ピーナツの原産地は南アメリカ大陸で、16世紀ごろに世界各地に広がったといわれています。アフリカでピーナツは、お酒のおつまみはもちろん、お料理にも欠かせないもの。さまざまな食材にピーナツペーストを入れて煮込んだスープは、アフリカ各国で食べられています。今回紹介した鶏肉をトマトで煮込んでピーナツペーストを加えた料理も、アフリカ西部から中央部、南部地域でとてもポピュラーなものとして定着しています。