



# COOKING AFRICA'S RECIPE

お料理レシピ

Republic of Senegal



カフェ・フロンティア世界の味

ヤッサブレ

## 材料 4人分

鶏もも肉 (一口大にカット)	600g
玉ネギ (5mm厚にスライス)	
ニンニク (すりおろす)	2 カケ
レモン果汁	大匙 3
塩	小匙 0.5
タイム (枝から葉をはずす)	2 枝

水	400 cc
塩	小匙 1
コショウ	小匙 0.5
市販のコンソメの素	小匙 1.5
一味唐辛子 (好みによって加減する)	小匙 0.5
ローリエ	1 枚
水溶き片栗粉	適量

ヤッサブレはセネガルの代表的な家庭料理です。

① ①の鶏肉と調味料を混ぜ合わせて一晩マリネする。

② 鍋に少量のサラダ油をなじませて、①を炒める。

③ ②の鍋に分量の水をそそぎ、ローリエを加えて煮る。目安は15分。



④ 分量の調味料を入れ、味見。

⑤ 片栗粉でとろみをつける。

⑥ 器にごはんを(分量外)をよそって、出来上がったヤッサブレをかける。完成。

カフェ・フロンティア

# レモンピひとくちメモ



鶏肉のセネガル風  
レモン煮込み  
ヤッサブレ



「ヤッサ」はウオロフ語で「玉ネギ料理」、「ブレ」はフランス語で鶏肉のことです。ヤッサブレは、鶏肉と玉ネギを使ったセネガルを代表するお米料理で、お米の大好きなセネガルの人々は、出来立てのヤッサブレをカレーのようにご飯にかけて食べます。

地域によって味付けは違いますが、レモンの酸味が爽やかなくせになる一品です。

また、セネガルでは、鶏肉を魚にかえて食べたりもしているようです。ぜひ、いろいろお試しください。