



COOKING AFRICA'S RECIPE

Republic of Zambia



お料理レシピ

J's Cafe 世界の味

ザンビア風ビーフシチュー

材料 4人分

牛バラ肉(角切り)	30g 16切れ	オリーブオイル	少々
玉葱(さいの目切り)	120g	トマトピューレ	200cc
ピーマン(さいの目切り)	20g	塩	8g
にんにく(みじん切り)	8g	胡椒	少々

- 1 牛バラ肉は柔らかくなるまで2時間から3時間ほど茹でる。
※茹で汁600ccは捨てずに残しておく。

ザンビア風ビーフシチューは
ザンビアの代表的な家庭料理です

- 2 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れて炒め、玉葱を加え透き通るまで炒める。



2 に トマトピューレを加えて酸味を飛ばしたら、ピーマンも加える。

3 に茹でた牛バラ肉と茹で汁を入れて煮込む。

4 塩・胡椒で味を調える。

J's Cafe

レシピひとくちメモ



シンプルな
家庭料理

ザンビア風 ビーフシチュー

牛肉をじっくり煮込んだ家庭料理のザンビア風ビーフシチューは、ザンビアの主食「シマ」(とうもろこしの粉を煮て練ったもの)と一緒に食べます。このシマは見た目と食感がマッシュポテトに似ていて色々な料理に合います。簡単に作れますのでレシピを調べてぜひお試しください。

J's Cafe [2F] TEL:03-3269-2911

ランチタイムでは通常のメニュー(日替わりランチセット3種類、パスタ、カレー、ラーメン、うどん・そば等)の他、施設のイベントと連動した開発途上国のメニュー(週間エスニックセット)も提供しています。また団体でのご訪問時にもエスニック料理などを用意し、懇親会・パーティーの利用も可能です(予約制)。さまざまなフェアトレード商品も販売しています。

営業時間

- ・平日 10時から17時 土曜日 10時から15時
- ・ランチタイム 11時30分から14時
- ・定休日 日曜日、祝日、年末年始



JICA 地球ひろば

(JICA市ヶ谷ビル内)

住所:東京都新宿区市谷本村町10-5

TEL:0120-767278/03-3269-9090

E-mail:chikyuhiroba@jica.go.jp

<http://www.jica.go.jp/hiroba/>

JICA地球ひろばへの交通アクセス
各線市ヶ谷駅より徒歩10分

