



COOKING ASIA'S RECIPE

お料理レシピ

Kingdom of Bhutan



J's Cafe 世界の味

パクシャバ

材料 4人分

豚バラスライス(長さ5cmカット 厚さ5mm)	600g	生姜(みじん切り)	4g
大根(輪切り 厚さ1cm 1枚25g)	5枚	水	800cc
ブータン唐辛子(エマ)	0.5本~1本	塩	8g
(代用:唐辛子 2本)			
玉葱(スライス)	120g		

1

沸騰したお湯に豚バラスライスを入れ茹でる。灰汁(あく)がでたらすくって取り除く。

パクシャバはブータンの代表的な料理です

2

豚バラスライスに火が通ったら、大根を入れて柔らかくなるまで茹でる。



玉葱・ブータン唐辛子・生姜・塩を入れて味を整え、豚肉が柔らかくなるまで煮込む。

J's Cafe

レシピひとくちメモ



唐辛子の 煮込み料理 パクシャパ

ブータン料理は「世界一辛い料理」とよく言われますが、実は「世界一唐辛子をよく使う料理」のほうが合っているかもしれません。パクシャパはブータンの食卓には欠かせない唐辛子を使った料理です。ブータンの唐辛子は「エマ」と呼ばれ、日本の唐辛子よりも大きく、香辛料というよりは野菜という位置づけでたくさん食べられています。

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

