



COOKING ASIA'S RECIPE

The Democratic Republic of Timor-Leste



お料理レシピ

J's Cafe 世界の味

豚肉のタマリンドソース炒め

材料 4人分

豚バラ肉(角切り)30g	20切れ	タマリンドペースト	32g
玉葱(粗みじん切り)	600g	砂糖	24g
にんにく(みじん切り)	8g	塩	8g
生姜(みじん切り)	12g	サラダ油	少々
水	600cc		

1

鍋にサラダ油をひいて生姜・にんにくを炒めてから、玉葱が透き通るまで炒める。

2

1に豚バラ肉を加えて、白くなるまで炒めた後水を加える。



3

タマリンドペースト・砂糖を入れて豚バラ肉が柔らかくなるまで煮込む。

4

塩で味を調整する。

J's Cafe

レシピひとくちメモ



甘酸っぱい果実 タマリンド

日本ではあまり馴染みのないタマリンドですが、東南アジアの料理などではソースや酸味づけやとろみづけとしてよく用いられています。タマリンドはアフリカの熱帯が原産でソースの他にジュースやジャム、ドライフルーツにも加工されており、甘酸っぱい味が人気の果物です。

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

