



COOKING OCEANIA'S RECIPE

お料理レシピ

Kingdom of Tonga



カフェ・フロンティア世界の味 オタイカ

材料 4人分

刺身用の白身魚	400g	ライム（絞る）	0.5個分
玉葱（スライス）	80g	一味唐辛子	少々
トマト（種を抜いて5mm角のダイスカット）		ココナッツミルク	160cc
	0.5個分	塩、胡椒	少々

オタイカはトンガの代表的な家庭料理です

- 1 スライスした玉葱を水にさらして絞っておく。

- 2 ボウルに1の玉葱、カットしたトマト、一味唐辛子、ココナッツミルクを入れて混ぜておく。



3 刺身用の白身魚をスライスします。（お刺身の要領で結構です）

4 2のボウルに白身魚を加え、優しく混ぜ合わせます。

5 塩、コショウで味を整えて完成です!!

カフェフロンティア

レシピひとくちメモ



トンガのお刺身 オタイカ

オタイカは大洋州の入口わずか10万人のトンガ王国で食べられているお料理です。トンガ語で「オタ」は生のこと、「イカ」は魚という意味なので「オタイカ」で生の魚という意味です。オタイカはトンガ風お刺身と言われ、お刺身をココナッツミルクやライム、唐辛子の入ったソースに漬けたものでトマトやきゅうりなどの野菜入りです。トンガではキャッサバ(=タピオカ、デザートではなく根の状態の芋状のもの)と一緒に食べるのが定番のようです。日本と同じ海に囲まれた島国ならではの生魚を使ったお料理です。