



# COOKING OCEANIA'S RECIPE

Republic of Fiji



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味

## タラカリ

材料 4人分

オクラ	120g	クミンパウダー	少々
じゃが芋	120g	塩	少々
にんにく	4g	油	少々
カレー粉	少々		

タラカリは  
フィジーの名物料理です

1 ジャガ芋は1.5cm角に、オクラは  
ななめ2cmく  
らいにカットす  
る。

2 フライパンに油  
をひきにんにく  
を炒めて香り  
を出す。



3 ジャガイモと  
オクラを入れ  
て炒める。

4 火が通った  
ら、カレー  
粉・クミン・  
塩で味を整  
えて出来上  
がり。

カフェ・フロンティア

# レシピひとくちメモ



## フィジーの インド料理 タラカリ

南太平洋の真ん中に浮かぶ大小330もの島からなる国、フィジーの主食はタロイモやキャッサバ（タピオカの原料）などのイモ類です。

フィジーでは人口の4割以上を占めるインド系住民の影響で、インド料理も一般的です。

「タラカリ（オクラとジャガイモのカレー炒め）」もインド料理になります。

インド系の人々は、イギリス統治時代にサトウキビプランテーションの労働力としてフィジーへ連れて来られ、定住しました。しかしながら、文化の異なるフィジー人とインド人との間には、しばしば対立が起こることもあり、フィジー料理とインド料理が並ぶ食卓のようにはいかない現実も時にはあります。