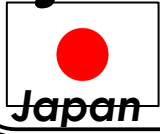


架け橋



JICA 海外協力隊 2021 年 1 次隊

ナミビア 小学校教育

ウサコス エロンゴサ小学校

川畑 舞



第 24 「アフリカンス料理」号

ポイキー (アフリカンス鍋) の作り方

(2023 年 1 月発行)

今回は、私がアフリカンス料理の中で一番好きな「ポイキー」についてお伝えします。ポイキー (potjie) とは、アフリカンス語で「(鉄製の) 鍋」という意味です。正式には、ポイキーコス (potjiekos) と言いますが、現地の人々は皆、ポイキーと呼んでいます。

① 玉ねぎとお肉を炒める



油をひいて玉ねぎと鶏肉を炒めます。牛肉や豚肉、羊肉を使う日もあります。

② 調味料を入れる (コーラと鶏がら以外)



これらの調味料を 1:1 の割合で加えます。左の写真の量に対して大きじ 3 杯程です。

③ かき混ぜながらお肉に火を通す



蓋を閉めてお肉に火を通します。焦げないように、約 5-10 分に 1 回かき混ぜます。

④ 鶏がら湯と野菜を入れて 2 時間煮込む



鶏がら湯と人参、じゃがいも、マッシュルームなどを入れて 2 時間煮込みます。

⑤ パスタを茹でる



マカロニ (パスタ) を茹でます。

⑥ 盛り付けて完成



お皿と一緒に盛り付けて完成です。

※家庭によって異なるので、詳しくは「potjiekos」と YouTube でご検索ください。