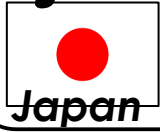


架け橋



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 25 「パップの作り方」号

パップの作り方

(2023 年 2 月発行)

今回は、ナミビアで有名なパップ&ミートの「パップ」の作り方についてお伝えします。

<p>① トウモロコシ粉を手で 3 杯入れる</p> 	<p>② バターを入れる</p> 
<p>沸騰したお湯の中に、トウモロコシ粉を手で 3 杯分入れて混ぜ、10 分程待ちます。</p>	<p>色が黄色くなってきたらバターを大さじ 1 杯入れて、さらに 10 分程待ちます。</p>
<p>③ トウモロコシ粉を手で 2 杯入れる</p> 	<p>④ コンデンスミルクを入れる</p> 
<p>再度、トウモロコシ粉を手で 2 杯分入れて混ぜます。</p>	<p>コンデンスミルクを入れて混ぜ、4 分程待ちます。</p>
<p>⑤ コーンを入れる</p> 	<p>⑥ お肉と一緒に盛り付けて完成</p> 
<p>コーンを入れて混ぜます。</p>	<p>お皿にお肉と一緒に盛り付けてパップ&ミートの完成です。</p>

※家庭によって作り方が異なるので、他の方法も知りたい方は、「How to make pap」と YouTube でご検索ください。同僚に教えてもらったこのパップはとても美味しかったです。