



## ブータン料理

### エマダツィ (2~3人分)



写真はイメージです

#### ☆エマダツィとは? ☆

ブータン人のソウルフードともいえるエマダツィ (Ema Datshi) は、エマ (唐辛子) をダツィ (チーズ) で煮込んだ料理。唐辛子は具材の野菜として食べます。具材にケワ (ジャガイモ) が入ったケワダツィや、シャム (きのこ) が入ったシャムダツィなど、いろんなバリエーションがありますが、どのダツィにも必ず唐辛子が入っています。

### ★材料★

- ・唐辛子・・・4~8本（青唐辛子でも乾燥唐辛子でもOK。量は好みの辛さで調節。）
- ・チーズ・・・200g（カッテージチーズ。ゴーダチーズなどを混ぜてもいい。）
- ・にんにく・・・2片                      ・玉ねぎ・・・1/2個                      ・トマト・・・1個
- ・サラダ油・・・大さじ1杯                      ・水・・・1/2カップ                      ・塩・・・適量

### ★作り方★

#### ① 材料を切る

にんにくはみじん切り、玉ねぎとトマトはさいの目に切る。

唐辛子は軸を切り落とし縦半分に切る。

#### ② 炒める

フライパンに油をひいて火にかけて、にんにく、玉ねぎ、トマトを炒める。

#### ③ 煮込む

唐辛子を入れ、水を加えて10分程煮込む。塩で味を調える。

#### ④ チーズを入れる

チーズを入れ、さらに弱火で10分間煮込む。

#### ⑤ 完成

全体を軽くかき混ぜて完成。ご飯にかけて食べる。

（ポイント）

4のとき具材をかき混ぜないこと。チーズを乳化させるために油を足してもOK。

※お好みに合わせて塩、唐辛子を調節する

紹介してくれたのはこの方♪



白川 浩司さん

(2018年度2次隊/ブータン/観光)

ブータンでは唐辛子は野菜として食べるので、とっても辛いのですが、辛さには慣れてきます。

同僚たちの大半がランチに弁当を持参します。弁当箱はご飯の容器とおかずの容器が分かれていて、各自が作ってきたおかずの容器を皆でつつき合うので、一度にたくさんの料理を味わうことができます。

配属先では、ときどき職場全体の持ち寄りランチ会がありました。いつもは外食の私もこのときこそはと気合いを入れてお弁当を作ります。唯一辛くない私の料理を同僚たちは美味しかったよと言ってくれるけど、なかなか空にならない自分の弁当箱を見つめながら、次こそはもっと辛くしてやると心に誓うのでした。

