

ケニア料理 カチュンバリ

※写真はイメージです。



★材料(2人分)★

赤玉ねぎ…1個

トマト…2個

ピーマン…1個

青唐辛子…数本

レモン…1個

塩…少々

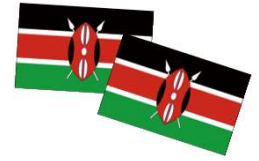
★作り方★

- ①赤玉ねぎを食べやすい大きさの角切りにし、水にさらし辛みを抜く。
- ②トマトも食べやすい大きさの角切りにする。
- ③ピーマンは薄くスライスする。
- ④青唐辛子は種を取り、小さな輪切りにする。
- ⑤ボウルに①～④を入れ、レモン汁と塩をかけて混ぜる。

味を調整したら完成！
いただきます！！



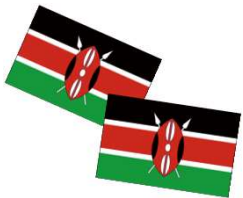
ケニア料理 「カチュンバリ」って？



カチュンバリはケニアで一番好きな料理です。彩りがカラフルで栄養もあり、味付けの濃いものとの愛称が良いです◎ 肉料理やフライドポテトに必ず付いてきます。ケニアでは、ことあるごとにカチュンバリでした。



芝田ゆきさん
青年海外協力隊
ケニア
コミュニティー開発



市場で売られる赤玉ねぎ



ケニア女子も大好き！

