



ケニア料理



チャパティ & ビーフシチュー



※写真はイメージです。

★材料★

【チャパティ (4~5 枚分)】

小麦粉・・・200g
ぬるま湯・・・100ml
塩・・・小さじ1、 砂糖・・・少々
サラダ油・・・大さじ2
打ち粉・・・適量
油 (塗る用・焼く用)・・・適量

【ビーフシチュー (4人分)】

牛肉 (シチュー用)・・・500g
赤玉ねぎ (白でも可)・・・1 個
トマト・・・2個
塩・・・適量
油・・・適量
水・・・350ml

★チャパティの作り方★

- ①ボウルに薄力粉を入れ、塩を加えて混ぜる。
- ②1にぬるま湯を少しずつ加えながら混ぜ、こねる。
- ③こねて生地がまとまったら、サラダ油を加え、こねる。
- ④布をかけて、15分ほどおく。
- ⑤打ち粉を敷いた台の上に生地を綿棒で広げ、生地に油を塗る。
- ⑥生地を帯状に4等分に切り分け、各生地を巻いて丸める。
- ⑦4つの生地をさらに綿棒で広げ、形を整える。
- ⑧フライパンに油を入れ、両面を焼いて出来上がり！



★ケニアでは、生地を作る時・広げる時・焼く時(両面とも)に油を使用するので、かなり油を使いますが、これがケニア流！レシピでは油の量は適量とし、少なめに調整していますが、焼く時は油が多い方が、生地が膨らんで美味しく焼けます！バターで焼くのも香ばしくてオススメです。

★私の友達のケニア人の家庭では、砂糖は未使用でした。

★ビーフシチューの作り方★

- ①玉ねぎとトマトを粗みじん切りにする。
- ②牛肉を一口サイズに切り、水で洗う。
- ③鍋に水を入れて沸騰させ、牛肉を柔らかくなるまで煮込む。
- ④牛肉を鍋から取り出し、茹でたお湯はスープ用に残しておく。
- ⑤鍋に油を入れ、温まったら玉ねぎを柔らかくなるまで炒める。
- ⑥5にトマトと塩を加え、柔らかくなるまで炒める
- ⑦6に茹でた牛肉を加え、炒める
- ⑧4の茹で汁を加え、蓋をして10分程煮込んで完成！

★店や家庭によっては、パクチー、ケール、じゃが芋、人参等入っているものもあるので、自分流にアレンジすると◎！

★肉の存在感がある料理なので、すりおろした生姜（一片）を入れた方が臭みも抑えられて、日本人によいかもです♪



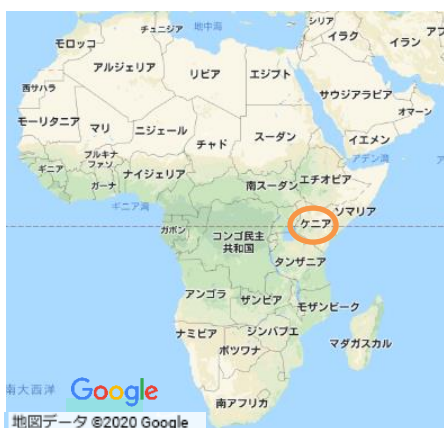
ケニア料理



チャパティ&ビーフシチュー



2017年度4次隊・小川真奈さん
(ケニア/コミュニティ開発)



チャパティは、ケニア人が大好きな国民的食べ物で、朝～夕食、小腹がすいた時の間食としても食べられています。材料はシンプルで簡単に作れますが、家庭やお店によって味や厚み、焼き方に差が出るので、美味しいお店を探すのも面白いです！

ビーフシチューは、日本のビーフシチューとは異なり、シンプルな材料で作る素朴な味の一般的な家庭料理です。家庭や食堂によって多少味や具材が変わりますが、今回ご紹介するレシピが基本になります。主食のウガリやチャパティをスープにつけて食べます！

残ったスープは、コンソメやトマトペーストを加え、馴染みのあるトマトスープにしても、二度楽しめますよ♪

是非、チャパティとセットで作って、ケニアの味をお家でも感じてみてくださいね！

本場のビーフシチュー！
ウガリとともに♪



ケニアの家庭での調理の様子