ミャンマー料理を作ってみよう！

モヒンガー

ミャンマーのソウルフード
「モヒンガー」

様々なスパイスや具材が入った麺料理です。日本のお味噌汁のように、各家庭やお店、地域の「味」があり、ミャンマーでは一日に何度も食べることがあるほど人気のある一品です。

レシピを紹介してくれたのはミャンマーで体育を教えていた井上隊員（右下）です♪

レシピ

材料
・米麺4束　・魚（サバなど）2切れ　・玉ねぎ1/2個
・しょうが１かけ　・ニンニク２かけ　・レモングラス２～３本　・唐辛子の粉少々　・パプリカ粉小１
・ターメリック小１　・ナンプラー大４～５　・塩コショウ少々　・油少々　・水適量

トッピング
・ゆで卵４個　・ひよこ豆のかき揚げ（あれば）適量・パクチー適量　・ライム２個

作り方
1．鍋に魚を入れ、ナンプラー大２と水を加えて１５分ほど蓋をして弱火で煮る。水はひたひたになる程度でOK。
2．魚全体に火が通るように時々裏返しながら１５分ほどさらに煮る。
3．柔らかくなったら鍋から出し、骨を外しておく。
4．レモングラスと玉ねぎをみじん切りにする。
5．鍋に油をひき、つぶしたしょうがとにんにく、レモングラスを入れて炒め、ターメリックと唐辛子粉、パプリカの粉を加える。
6．５に玉ねぎを加えてさらに炒め、水を加えて煮込む。
7．６に３の魚をくわえ、ナンプラーと塩コショウで味付け。
8．どんぶりに、ゆでた米麺を入れ、７のスープをかける。トッピングはお好みで。

memo
ミャンマーでは、モヒンガーにナマズを入れます。
日本ではなかなか手に入らないので、サバなどで代用しながら、自分の味を見つけてみてくださいね♪ちなみにミャンマーでは、さつま揚げのようなものが入っていたり、ひよこ豆のかき揚げが入っていたりと、味も触感もとっても楽しいんですよ♪

ミャンマーでは、多種多様な麺類を食べることができます。時にとっても辛いものもありますが、どれも日本人にとって食べやすい味です。ミャンマーに行った際にはぜひいろいろな麺類にチャレンジしてみてくださいね♪