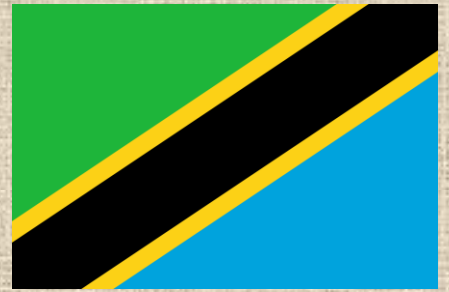


タンザニア料理を  
作ってみよう！



# チップシマヤイ

～フライドポテト入りのタンザニア風オムレツ～



## 材料

ジャガイモ 大1個

塩/コショウ

卵2個

油適量

## 作り方

①ジャガイモはフライドポテト状に切る。

軽く水につけてさらし、  
(Point: ホクホク感が減るのでつけすぎないでください。) 水気をよく切っておく。

②芋を揚げる。お好みで塩コショウをふる。

③小さめのフライパンに油をしいて熱し、揚げた芋を敷き詰め、溶いた卵をながしいれて、蓋をする。

④焼き色がついたらひっくりかえして、火を通す。

できあがり！



### Eco Cooking

本場では揚げますが、炒めることで、油の使用量が減らせます。炒めた後、余分な油をふき取ってから同じフライパンで③の工程へ行くと洗い物も減って楽ちんですよ～！





# タンザニア チップシマヤイって？



浦達将 さん  
2018年度1次隊/タンザニア/数学教育



↑写真左端に映っているのが唐辛子ソース



↑基本的にはお芋のみですが、具沢山のものも見かけたそうです。

チップシはジャガイモ、マヤイは卵の意で、フライドポテトを卵で閉じる料理です。お好みでケチャップやソースをかけます。タンザニアでは、お店でチップシマヤイを頼むと必ず店員さんが、唐辛子ソースを持ってきます。辛い物好きな人には組み合わせ抜群かと。お店では、勿論単品でチップシマヤイを頼むこともできますが、セットとして何か注文するとき、「ごはん + 肉」や「ウガリ + 肉」のように、「チップシマヤイ + 肉」とできる所も多々あるので、主食として扱われています。



→茹でたキャベツの千切りが添えられています。生野菜を食べることはあまりないそうです。