

ウズベキスタン料理

プロフ



※写真はイメージです。

★材料(2人分)★

牛肉…200g	玉ねぎ…1/2個	にんじん…2本
サラダ油…80CC	塩小さじ…1	クミン…小さじ1
米…2合	水…適量	

★作り方★

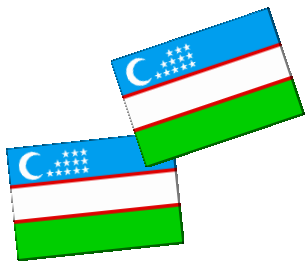
※炊飯器でできる簡単レシピをご紹介します。

- ① ニンニクはみじん切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは長さ3cmぐらいの細切りにする。
- ② 牛肉を2~3cmの角切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、①②を炒め、塩とクミンで味をつける。
- ④ 炊飯器にお米2合と水適量を入れ、③を加えてひと混ぜし、炊く。

アレンジ

ニンニクやレーズンを入れても
美味しいです☆
油を多めに入れると、本場の味に
より近づきますよ！





ウズベキスタン料理 「プロフ」って？

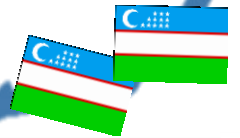


青年海外協力隊 新川美佐絵さん
ウズベキスタン 観光



プロフは普段の食卓から冠婚葬祭に至るまで、ウズベク人の人生に欠かせない伝統食です。地域や家庭によってレシピが違い、ゆで卵がトッピングされたり、レーズンが入ったりします。私が暮らしていた西側の地域では、日本人には馴染みのない黄色いニンジンをよく使っていました。

ウズベクの食器には青と白の柄がよく描かれています。これは国の主要産業である綿花です。家庭では、平たい大皿にプロフを盛り、家族でそれを囲んで手で食べます。「みさえ、今晚はプロフだから早く帰っておいで」ステイ先のおばあちゃんの言葉が懐かしいです。



黄色いニンジン

