

トング料理

オタイカ (3~4人分)



※写真はイメージです。

★材料★

- 魚 (白身魚ならなんでも) …200g •キュウリ… 1/3本 •玉ねぎ… 1/4個
- トマト…1/2個 •パプリカ2種類…1/4個ずつ
- ココナッツミルク…150cc •酢…70cc •塩、こしょう… 適量
- 生唐辛子 (鷹の爪) …1~2本 (お好みで)

★作り方★

①野菜を1センチ四方くらいに薄く切る。生唐辛子は刻む。（お好みで）

②白身魚も同じように、1cm四方くらいに、薄くそぎ切りにする。

※野菜の量と魚の量が1:1になるくらいにしよう！

③切った材料をボールに入れて合わせ、塩、こしょうをし、その上からココナッツミルク（薄めのもの）と酢を、野菜と魚がひたひたになるようにかけてまぜる。塩加減は好みで調整する。

④生唐辛子は好みで入れる。

⑤冷蔵庫で冷やして、できあがり！

ポイント 缶入りやパック入りのココナッツミルクを使う場合は濃いので、水で2倍に溶いてから使いましょう！

※トンガではよくキャッサバと一緒に食べますが、ジャガイモ、サツマイモを茹でたものでも結構イケます！





陣内あかねさん

(2019-2 次隊/トンガ/PC インストラクター)



トンガ料理

「オタイカ」って？

トンガ王国（トンガおうこく）、通称トンガは、南太平洋に浮かぶ約 170 の島群からなる人口わずか 10 万人の国です。新鮮な魚が市場などでいつも簡単に手に入ります！トンガで 1 番よく食べられる料理がこの「オタイカ」です。

トンガ語で「オタ」は生、「イカ」は魚という意味。トンガでは多くの料理にココナッツが使われます。まずは新鮮なココナッツを取ってきて割り、実を削ってココナッツミルクを作るところから始まります。私もいつも体験させてもらいますがとても力と根気のいる作業です。

日本では缶やパックのココナッツミルクで代用可能です。

また、オタイカはシンプルな味付けですが、各家庭やレストランにより味が違うのも魅力の一つです。

是非、日本でも南国の味をお試しく下さい！



水揚げされたばかりの
新鮮なお魚☆



ココナッツ専用の機械で
実を削ります！！



削った実を絞るとココナッツ
ミルクになります！！