

# COOKING AFRICA'S RECIPE

West Africa



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味

ジヨロフライス

## 材料 4人分

|                  |       |              |        |
|------------------|-------|--------------|--------|
| 鶏もも肉 (ひと口大に切る)   | 400g  | トマトピューレ      | 大匙 1.5 |
| にんにく、生姜 (みじん)    | 各小匙 2 | カレー粉         | 小匙 1   |
| 玉葱 (1 cm角にカット)   | 120g  | 塩            | 小匙 1   |
| キャベツ (2 cm角にカット) | 120g  | チキンコンソメ (顆粒) | 小匙 1.5 |
| 茄子 (ひと口大乱切り)     | 1本    | 黒胡椒          | 小匙 0.5 |
| ピーマン、赤ピーマン (乱切り) | 各1個   | 米            | 400g   |

ジヨロフライスは西アフリカの代表的な家庭料理です。

1 にんにくと生姜を大匙1のサラダ油で香りが出るまで炒めます。

2 ひと口大に切った鶏もも肉を加えて炒め、色が白っぽくなったら、玉葱も加えて炒めていきます。

3 玉葱に火が通ったらトマトピューレを加えてカレー粉も入れて全体を馴染ませます。

4 水 (お米の種類によりますが、日本のお米なら米の量の1.3倍~1.5倍が目安です。)を加えて、茄子、キャベツを入れてひと煮立ちさせます。



5 塩、チキンコンソメ、黒胡椒を入れて味付けして、最後にピーマンを加えて火を止めます。

6 具を取り出して取っておきます。残ったスープでお米を炊きます。

7 炊飯器にお米をセットして水の変わりに取っておいたスープを加えて炊きます。

8 炊き上がったら、味見をして必要なら塩を少々加えて下さい。

9 皿に炊いたピラフを盛って、取っおいた具を上に乗せたら完成です。

レシピ提供: 東京ビジネスサービス(株)

JICA 地球ひろば

カフェフロンティア

# レシピひとくちメモ



## ジャンバラヤの原点 ジョロフライス

アメリカのジャンバラヤの原点とも言われる、西アフリカの炊き込みご飯がジョロフライスです。ガーナをはじめ、セネガル、ガンビア、ナイジェリアを含むサハラ以西の多くの国々で、それぞれの国が独自のユニークなバリエーションを持っています。シエラレオネでは誕生日や結婚式など特別な行事に、そして、お祝いの祝賀の間中に出される最も人気のある料理だそうです。普通は鶏・牛肉などを使うことが多いようですが野菜を使ったジョロフライスもあるそうです。