



# COOKING OCEANIA'S RECIPE

お料理レシピ

Kingdom of Tonga



カフェ・フロンティア世界の味

ルウモア

## 材料 4人分

鶏モモ肉 (塩・コリアンダー・シナモン各少々で下味)	2枚	パブリカ(赤・黄)(荒みじん切り) 各0.25個
ニンニク(みじん切り)	1カケ	塩
玉ねぎ(みじん切り)	280g	ココナッツミルク
小松菜(葉と茎を切り分けておく)	0.5把	120cc

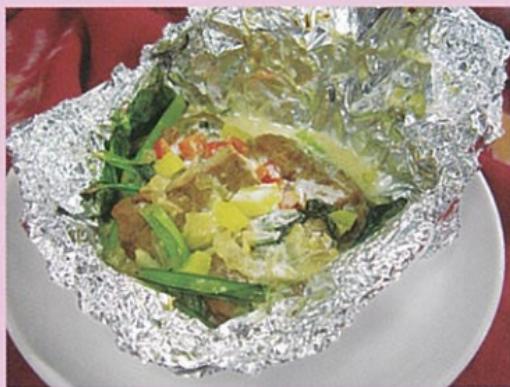
1

とりモモ肉に塩・コリアンダー・シナモンを少々振って5分ぐらいおく。

ルウモアはトンガの代表的な家庭料理です

2

フライパンに油をひき①の鶏肉を片面から焼き、ひっくりかえして両面焼く。焼きあがったらひと口大にカットする。



3

鍋に油をひき、ニンニクを香りが出るまで炒めて、玉ねぎ、小松菜のくきとパブリカを順番に炒めていく。野菜がくたつしてきたら②の鶏肉を鍋に入れて塩で味を調える。

4 深めの器にホイルをひいて、その上に小松菜の葉をひき詰める。

4

③の具を④の小松菜の葉の上にのせココナッツミルクをかけ、ホイルで包んでいく。

5

180℃のオーブンで8分くらい焼き、完成。

カフェ・フロンティア

# レシピひとつくちメモ

## トンガの 鶏肉の包み焼き ルウモア

ルウモアはトンガの伝統的なお料理です。タロイモの葉っぱで鶏肉・ココナッツミルクを包み、それをさらにバナナの葉で包んで土の中で蒸し焼きにする、お祝いの席では欠かせないものです。焼いた石や、たき火で熱された土を利用した料理は今でも大洋州の島々で日常に行われている調理法です。

今回そんなトンガの伝統的なお料理を簡単に調理できるように、アルミホイルを代用してみました。是非、ご家庭で挑戦してみてください。