



COOKING OCEANIA'S RECIPE

Republic of the Fiji Islands



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味 イカバカロロ

材料 4人分

| | | | |
|----------|------|----------|-------|
| アジ (80g) | 4切 | 牛乳 | 240cc |
| 玉葱 | 100g | ココナッツミルク | 120cc |
| ほうれん草 | 120g | 小麦粉 | 少々 |
| にんにく | 4g | 塩・胡椒 | 少々 |

イカバカロロはフィジーの
代表的な家庭料理です

1 アジの水気をふき取って、軽く塩・胡椒
をしておく。

2 薄く小麦粉をま
ぶしてアジを表
面がかりっとす
るくらいに揚げ
る。

3 鍋に玉葱・にん
にくを入れて炒
め、ココナッツ
ミルクと牛乳を
加えて煮込む。



4 揚げておいた
アジを加えて
10分程煮込
む。(煮込みす
ぎると崩れて
しまうので注
意する)

5 皿に盛り別に
茹でたほうれ
ん草をトッピ
ングする。

※お好みて塩・胡椒で味付けをしても良い。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



フィジーの
ミルクシチュー
イカバカ□□

「イカ」=「魚」、「バカ」=「〜と」、「□□」=「ココナツミルクシチュー」で、「魚とココナツミルクシチュー」という意味です。

ココナツミルクは、フィジー料理に欠かせない食材の1つで、フィジーでは家庭でココナツの白い果肉を削ってしぼって作ります。

300以上もの火山島と珊瑚礁からなる南太平洋の島国フィジー。フィジーの料理は、伝統的なポリネシア系に、移住者であるインド(主に南インド系)、中華、そして旧宗主国イギリスの料理が混ざり合ったものです。新鮮な魚介類に恵まれた南太平洋の島々でよく見られる石蒸し料理や、今回紹介したココナツミルクでの煮込みは、いずれも豪快な見た目ですがシンプルな味付けです。