



ジャカラнда

# Jacarana

ナミビア・オマルル通信NO.13

2023.03.01

JICA海外協力隊

豊田桃香

## ナミビア料理 (マタンガラ) を作ってみました!

浜風小学校のみなさん、こんにちは。今回はナミビアの一般的な料理の作り方を紹介します。同じ学校で働いている先生の家で、作り方を教えてもらいました。「マタンガラ」とは、現地言葉で「ホルモン」という意味だそうです。

### マタンガラ (ホルモンのトマト煮込み)

<p>① 火を起こす この鉄の鍋がよく使われています。</p>	<p>② ホルモンを切る まな板は使わないスタイルです。</p>	<p>③ ホルモンを煮込む。 ここでスパイスも入れます。カパナスパイスという少し辛いけどおいしいスパイスです。</p>	<p>④ にんじん・じゃがいもを投入。 火の通りにくいものから先に入れるのは、日本と同じです。</p>
			
<p>⑤ 玉ねぎ・トマトを投入。</p>	<p>⑥ 調味料を入れる。 カレーパウダーとチャカラカスープの素を入れます。(コンソメなどで代用できるそうです。)</p>	<p>⑦ 煮込んで完成。 2~30分煮込みます。(家の中で調理する時は時間がかかるので、圧力鍋がおすすめ。)</p>	<p>⑧ 主食のパップと一緒に食べる。 お米にも合いそうだなと思いました。</p>
			

Youtube (釣りよか飯さん) にも取り上げられていたので、よかったら検索してみてくださいね。それではまた No.14 で。オシフィテ〜! (オバンボ語でさようなら)