

カンジャ入りマフェの作り方

※ カンジャとはオクラのことです。マフェはピーナツペーストの入ったちょっと濃い味のソースです。

日本のハヤシライスのような感じの食べ物です。



これがピーナツペースト

これはカンジャ(オクラ)です。あらかじめ切っておく。

① 鍋に半分くらい水を入れ、その中に一つかみの塩(手にいっぱい)を入れる。
火にかける。

※ 健康に悪いので実際に作る時には塩は入れないほうがいいでしょう。



洗った米を穴のあいた入れ物に入れ、このように鍋の上にのせる。
鍋と入れ物の間の隙間には、布を巻く。

蓋をして、20~30分蒸す。 ②その間に肉を切る(牛肉)



③蒸した米は、下の鍋に移して
よくかき混ぜて蓋をして炊く。

④別の鍋にサラダ油を入れて肉を炒める。
大家族分で200mlくらい



⑤ 5～6分くらいしたら、トマトペーストを加えて混ぜる。その5分後くらいには水を少し加える。



⑥その後、ピーナツペースト（半分）を入れ、水を少しずつ加えながら良く混ぜる。5分後、干した魚（日本では煮干でいいかも）を少し入れる。そのまた5分後くらいに残りのピーナツペーストを入れる。



⑦ 炊き上がったご飯を盛り付ける→



⑧玉ねぎのみじん切り、コンソメ1個をつぶす。



同じように切ったオクラをつぶす。

ピーナツペーストを入れて30分くらい煮込んだ後、玉ねぎ、オクラを加える。とろっとなり色が濃くなるまで煮込む。（さらに30分くらい）



こんな感じで煮ていきます。

できあがり！ →

