

JICA東京レストラン 今週の WORLD MENU



Republic of Senegal
(セネガル共和国)

ヤッサ プレ

メニュー説明

ヤッサ(玉葱ソース)とプレ(鶏肉)を意味し、マスタードやニンニクでマリネした鶏肉を、玉葱やオリーブと一緒にレモン風味で炒め煮にした料理です。鶏肉の旨味、レモンの酸味、マスタード等の辛味がとてもバランスがよく、ピラフと一緒に牛丼のようにお召し上がりください。

国別紹介

アフリカ大陸の最西端、サハラ砂漠やダカルラリーで有名なダカールを首都とするセネガル共和国。1200年～1900年頃までジョロフ(ウオロフ)王国が築かれ1960年まではフランスの統治下にありました。長い間、王国の築かれた食文化にフランスの食文化も加わったセネガル料理は、アフリカで特に洗練されていると言われています。

首都: ダカール

人口: 約 1541万人