



世界の料理教室

～ウガンダの家庭料理～

〈本日のメニュー〉

- Kalo
- Kidney beans sauce (インゲン豆のソース)
- Chicken Stew (チキンシチュー)
- Pilau Rice (ピラフ)



講師：アカムプムザ・プレシャスさん

日時：2017年5月28日

会場：柏中央公民館

アカムプムザ・プレシャスさんのプロフィール

アフリカ・ウガンダ出身。

東京大学大学院新領域創成科学研究科（柏キャンパス）博士課程学生。

趣味は、ダンス、料理、映画鑑賞。

柏市国際交流協会のフレンドシップタイム（講演会）で、ウガンダの紹介をしてくれたり、ニューイヤーズパーティーでウガンダ料理を作ってくれたり、活躍しています。

1、 Kalo (カロ) (5~6 人分)

材料：キビ粉 1C、カッサバ粉 1/4C、水

道具：かき混ぜ用の棒、鍋、ヘラ（またはスプーン）

作り方

- ① キビ粉とカッサバ粉を混ぜる。
- ② 鍋に3Cの水をわかす。
- ③ ②に①を煮立たせないように、気を付けて入れる。
- ④③をかき混ぜ棒でチョコレート色になって粘りが出るまでかき混ぜる。すべての粉が溶けるの確かめる。粉の塊が見えなくなるまで7分混ぜる。
- ⑤ 棒を使ってカロを籠かさらに盛り付ける。
- ⑥ ヘラを使って鍋や棒についているカロをこそげ取る。
- ⑦ チキン、肉、マメ、ナッツなどのソースと一緒にいただきます。

2、 Kidney beans sauce (インゲン豆のソース) (15~20 人分)

材料：mung beans (or green split peas) 1 1/2C

油 大3、玉ねぎ 大1個(ざく切り)

ニンニク 4かけ(みじん切り)

コリアンダー 大1/2、カイエンペッパー 大1/8

トマト缶1(さいの目切り)、塩 大1/4、ブラックペッパー

水

作り方

- ① 豆は6時間以上水に浸した後、水を切る。鍋に入れて火にかけて沸騰したら、中火にしてふたを半分して、豆が柔らかくなるまで20~30分煮る。
- ② 大きなフライパンを中火にかけて油を熱し、玉ねぎを入れる。やわらかくなるまで6分くらい玉ねぎを炒め、ニンニクをくわえてよく炒める。弱火にしてふたをし、時々かき混ぜながら、5分料理する。豆が柔らかくなってたら、マッシュするための水を残して、余分な水を切る。
- ③ ポテトマッシャーで、粉々になるまでまめをつぶす。
- ④ 玉ねぎとトマトを混ぜたものに、1/4Cから1/2Cの水と共に、マメを加え、よくかき混ぜる。ふたをしないで、10~15分くらい煮詰める。ごはんかチャパティ、または平たいパンと一緒にいただく。

3、 Chicken Stew (チキンシチュー) (5~6人分)

材料：オリーブ油 大2、玉ねぎ1コ(さいの目切り)、
人参2本(さいの目切り)、すりおろしにんにく 1かけ、
トマトペースト 大4、シナモン 小1/2、黒コショウ 小1/2
チリペッパー 小2、塩少々、水 1.5C、
ジャガイモ2コ(皮をむいて、さいの目切り)
鶏もも肉 500g(皮を取って一口大に切る)

作り方

- ①弱めの中火に熱した鍋で油をあたためる。玉ねぎ、人参、にんにくを、透明になるまで10分くらいいためる。
- ②①にトマトペーストを加え4分いためる。シナモン、黒コショウ、チリペッパー、塩を加える。
- ③鶏肉、ジャガイモを加えて10分いためる。これによって、鶏肉に味と香りがしみこむ。
- ④水を加え、中火で30分煮込み、さらにとろ火で10分煮る。
- ⑤ごはん、チャパティ、カロ、バナナ(青いもの)などと一緒に召し上がれ。

4、 Pilau Rice (ピラフ) (5~6人分)

材料：クミンシード 小1、油(またはギー) 大1、
玉ねぎ1コ(皮をむいてぶつ切り)、カルダモン4コ
すりおろしたショウガ 小1~2、にんにく 2~3かけ、
クローブ4コ、ターメリック 大1、タイ米 250g、
ベイリーフ2枚、シナモンスティック 1~2本
牛肉 500g(一口大に切る)

作り方

- ①ぴったりふたができる大きな鍋をあたためる。なべの底に、クミンシードをふりかけ、焦がさないように30秒よくいためる。
- ②なべに油を熱する。玉ねぎをいれて、柔らかくなるまで、中火で5~7分炒める。
- ④カルダモンと一緒にニンニクをかるくつぶす。
- ⑤クミン、カルダモン、ニンニク、クローブ、ターメリックを鍋に入れ、1~2分いためる。
- ⑥肉をくわえて、表面が茶色になるまで、強火でいためる。火を弱めとろ火で2~3分いためる。肉と玉ねぎをとりだす
- ⑦米をよくとぎ、熱湯 450cc、ベイリーフ、シナモンスティックと一緒に軽にかき混ぜてくわえる。鍋にふたをして、水分がなくなるまで弱火で12~15分煮る。肉を加えて弱火でさらに10分煮込む。

