



# 世界の料理教室

## ～ギニアの家庭料理～

### 〈本日のメニュー〉

- ・ マーフエティガ
- ・ マーフエスープ
- ・ ライス
- ・ オレンジ (\*ギニア式の食し方で！)



平成17年12月4日（日）

会場：アミュゼ柏

講師：バー・アマドゥ ジュルディ

藤井 竹代 ご夫妻

### バー・アマドゥ ジュルディ さんのプロフィール

日本人の奥様と結婚後、2000年から3年、柏市に在住。その間、柏市国際交流協会の日本語学校に通い、日本語を学習されました。現在はお隣の我孫子にお住まいです。現在、日本語の敬語と格闘中です。

今回ご紹介していただくお料理は、ギニアのフラニー族の家庭料理です。フラニーは、アフリカにイスラム教を持ち込んだといわれる、もともとは遊牧の部族で、料理にもイスラムの影響が見られます。ギニアでは、日常的に男性が料理をする事はまれですので、今回のレシピは男性でも作れる簡略版です。

## ◎ マーフェティガ

### 〈材料〉（5人分）

鶏肉	1キロ
玉ねぎ	大1個
オクラ	1パック
南瓜	中半分
コンソメキューブ	3コ
ピーナッツオイル	
トマトペースト	
ピーナッツペースト（無糖）	
塩	
コショウ	
ご飯	

### 〈作り方〉

- ① 鶏肉はぶつ切り、玉ねぎは厚めにスライス、南瓜は大きめに切る  
オクラは刻む
- ② 深鍋にオイルを熱し、鶏肉をいためる
- ③ 玉ねぎを加える。ここでペッパーを入れる
- ④ 材料に火が通ったら、トマトペーストを加え更に炒める
- ⑤ 鍋にふたををして3～4分、その後水（材料にかぶる程度）、オクラ、南瓜、コンソメを加える
- ⑥ 30分ほど煮込み、ピーナッツペースト、塩を加える  
さらに30分程煮て、スープの表面に赤く油脂が浮いてきたら出来上がり
- ⑦ 普通に炊いたご飯にかけて、いただく。

## ◎ マーフエスープ

### 〈材料〉（5人分）

羊肉	1キロ
玉ねぎ	大1コ
なす	3コ
ピーマン	3コ
にんじん	2本
オッジ	
塩	
トマトペースト	
ハバネロペッパー	
ピーナッツオイル	

\* オッジはマメ科の植物から作る、手作りのギニア版「味の素」

### 〈作り方〉

- ① 玉ねぎは厚めにスライス、ナスは皮をむく  
ナス、ピーマン、にんじんは乱切り
- ② 鍋にピーナッツオイルを熱し、羊肉を炒める
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加え炒め、しんなりしたらナスを加え炒め合わせる
- ④ オッジ、トマトペーストを加える。蓋を閉じて3～4分蒸し焼きにする
- ⑤ 水、塩を加えて1時間ほど煮込む
- ⑥ 仕上げにハバネロペッパーを加えて出来上がり

## ◎ オレンジ

☆ギニア式でいただきます

# ギニア共和国

Republic of  
Guinea



正式国名	ギニア共和国
首都	コナクリ
気候	乾季と雨季が有ります
時差	日本との時差はマイナス9時間
言語	公用語はフランス語、部族語は多数
面積	24万5,857km <sup>2</sup> (本州とほぼ同じ)
人口	838万人 (2001年 UNFPA)

皆さんご存知のサンコンさんもギニア出身ですが、彼はスースー族でスースー語、バーさんはフラニー族ですのでフラニー語を話されます。

- ジャーラマ = あいさつに、感謝を伝えたい時に、広く使う。
- ノウェリ = おいしい！
- デフデ = 料理
- ビスミンライ = いただきます！
- アルバルカ = ごちそうさま！

## ☆ひとこと☆

ギニアという国名は、《女の国》という意味。  
その名の通り、女性が元気な国です。