



# 世界の料理教室

## ～ジャマイカの家庭料理～

### 〈本日のメニュー〉

- ・ ジャークチキン (Jerk Chicken)
- ・ アキー&ソルトフィッシュ (Ackee and Saltfish)
- ・ ライス&ピース (Rice and Peas)
- ・ トロピカルフルーツパンチ (tropical Fruit Punch)



講師：ガルシア チェンバースさん  
日時：平成16年8月26日（木）  
会場：アミュゼ 柏

### ガルシア チェンバースさんのプロフィール

ガルシア チェンバースさんは、ジャマイカのご出身で、  
02年に来日され、県立松戸国際高校の英語のALTとしてお勤めで、  
松戸市にお住まいです。ジャマイカでは高校の経済の先生をなさって  
いたそうです。現在ジャマイカにお住まいの奥様とは、遠距離恋愛中！  
趣味はサッカーで休日には市川のアマチュアサッカーチームで汗を  
流しているそうです。  
3年の任期が終わった後は、イギリスの大学院に進学し、経済の博士号  
の取得を目指すそうです

## ◎ ジャークチキン

### 〈材料〉(5人分)

鶏肉 500g  
ジャークシーズニング 大さじ 1

### 〈作り方〉

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉にジャークシーズニングをよくもみ込み、寝かせる。
- ③ 天板にアルミホイルを敷き、鶏肉を並べて、オーブンで焼く。

☆ジャマイカでは、ジャークシーズニングを鶏肉や豚肉にたっぷり塗ってグリルしたジャークチキンやジャークポークがとってもポピュラーです。その他に魚や野菜でもおいしくいただけます。

## ◎ アキー アンド ソルトフィッシュ

### 〈材料〉(5人分)

干し鱈 1本 サラダ油  
アキー 1缶 塩  
ねぎ コショウ  
玉葱  
カラーピーマン (パプリカ)  
にんにく

### 〈作り方〉

- ① 干し鱈を小さくちぎり、お湯に漬けて柔らかくする。
- ② サラダ油でもどした鱈を炒め、ねぎ、玉葱、にんにく、カラーピーマンを入れて、塩、コショウで味付けする。

☆アキーはジャマイカを代表する特有の果物で、18世紀後半にアフリカからもたらされた。よく熟して実が割れて黒い種が見えるまでは、有害で食べられないという。アキーアンドソルトフィッシュはジャマイカの代表料理する料理です。

## ◎ ライス アンド ピース

### 〈材料〉(5人分)

レッドキドニービーンズ	1/2 缶
ココナッツミルク	1/2 缶
米	2 合半
マーガリン	
塩	
タイム	
砂糖	
ジャークシーズニング	

### 〈作り方〉

- ① お米を洗っておく
- ② ココナッツミルク、シーズニングを10分煮る。豆を入れて2分煮て、煮汁と豆とに分けておく
- ③ 煮汁に水を足して味付けをして、米を炊く。20分したら豆を入れる。
- ④ 炊き上がったら、米と豆をよく混ぜ合わせる。

## ◎ トロピカル フルーツパンチ

☆カリブ地域で採れたマンゴ、パパイヤ、オレンジ、ライムなどをミックスしたカリブ定番のジュース。ラム酒で割ったラムパンチはカリブー帯のリゾートでは有名です。

### ☆ジャマイカ料理って、どんな料理？☆

ジャマイカ料理には4つの波が影響しています。まず最初にいた原住民、その後現在の南米から渡って来たカリブ・インディオ族、アラワク・インディオ族。コロンブスによる発見以来140年間のスペイン領、また307年間のイギリス領となってヨーロッパの影響を受けた時代。つづいてコンゴ、ギニア、ガーナから来たアフリカ人の波。その間インド人、ユダヤ人、中国人も料理に影響を与えました。