



地球一周
meet the meat

世界のお肉たべある記

財団法人 日本食肉消費総合センター



地球一周 meet the meat

世界のお肉たべある記

世界各国で親しまれている、その地ならではの
お肉を使った伝統料理や家庭料理を求めて、
地球一周、食べ歩きの旅に出発。
各地で出会った本場の味を、
日本の家庭のキッチンでも再現しやすく
アレンジしたレシピをご紹介します。



料理監修
フルタニマサエ
料理研究家 食空間コーディネーター
和洋中の料理やお菓子はじめとした食文化
の世界を幅広く学ぶ。大手企業などの料理教
室、イベント、セミナーなどの講師を務める
かたわら、神奈川県横浜市で料理教室を主宰。
食品会社のメニュー開発、TVや雑誌でオリジ
ナル料理を紹介するなど、幅広く活躍中。

南北アメリカ	
世界のお肉たべある記 南北アメリカ編	3
カルア・ピッグ(アメリカ・ハワイ)	4
ポーク・ビーンズ(アメリカ)	5
マトンブレ(アルゼンチン)	6
トスターダス(メキシコ)	7
ヨーロッパ	
世界のお肉たべある記 ヨーロッパ編	9
ゴック・オ・ヴァン(フランス)	10
ストーフフレース(ベルギー)	11
ハムとチーズの温かいレフセ(ノルウェー)	13
カルン・デ・オリャ(スペイン)	14
サルティンボッカ(イタリア)	15
ムサカ(ギリシャ)	16
アジア	
世界のお肉たべある記 アジア編	17
サムゲタン(韓国)	19
シュワンヤンロウ(中国)	20
ガパオ・カイ(タイ)	21
ネム・ヌウン(ベトナム)	22
チキン・カレー(インド)	23
ドルマ(トルコ)	25
サルタ(イエメン)	26
アフリカ	
世界のお肉たべある記 アフリカ編	27
ニャマ・ナ・スクマ(ケニア)	28
クスクス(モロッコ)	29
マフェ(セネガル)	30

世界のお肉たべある記 南北アメリカ編



Hawaii アメリカ・ハワイ



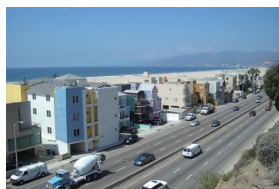
常夏の太陽の下、たくさんの人でにぎわうビーチ。まさにハワイらしいリゾート感あふれる光景。



カルア・ピッグ調理中。蒸した豚肉をフォークで手早くほぐし、盛りつけていきます。



カルア・ピッグはお祝いの儀式(ルアウ)にも欠かせない料理。ルアウでは豪快に豚を丸ごと使うそう。



大都市でありながら、少し車を走らせればビーチが広がる。暮らすには理想的な環境のロサンゼルス。

早く料理の腕をふるってくれたジニーさん。ポーク・ビーンズをつくる手つきはさすがに慣れたもの。



ポーク・ビーンズとチーズクリームパスタの組み合わせは、子どもにも大人気の定番メニュー。



次々に来客が訪れるジニーさん宅。娘さん一家やその友達、近所の人まで加わり、にぎやかな食卓に。

Los Angeles アメリカ

Mexico メキシコ



強い日差しと明るい色彩が印象的なメキシコ・シティ。トルティージャ屋さんがあちこちに。



いっぱいのお具とともに食べるトスターダス。いろいろなトッピングがあるので食べ飽きません。

フライパンでトルティージャを揚げます。サルサづくりの際には、石でできたすりばちが登場。



断面のきれいなマトンブレの完成。肉も厚みがあるので、ひとつでもかなり満足感のあるボリューム。



9月のアルゼンチンは冬。とはいえ首都ブエノスアイレスに着いてみれば、日本の春先ぐらいの暖かさ。



日本では見ない牛の脇腹肉の上に、色とりどりの具をのせた状態は壮観。これだけの量をすべて巻きます。

Argentina アルゼンチン



栄養価	
エネルギー	447kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	22.9g
炭水化物	29.1g
ビタミンB1	0.85mg
コレステロール	93mg
食物繊維	0.2g
食塩	9.0g

カルア・ピッグ(アメリカ・ハワイ)

Kalua Pig

豚肉をバナナの葉でつつんで、じっくり蒸し焼きにした、ハワイ・オアフ島に伝わる伝統料理です。野外(カルア)のパーティーで生まれたとされ、ハワイの宴会の主役です。

作り方

1. 豚肉は白ワインをふりかけた後、Aを順にまぶします。
2. 耐熱容器にアルミホイルとバナナの葉を敷いて、1の豚肉をのせてさらにバナナの葉とアルミホイルでつつみます。
3. 2を180℃に予熱したオーブンで1時間焼いて、そのまま30分おきます。
4. 3を出して手でほぐして細かくします。
5. 3の焼き汁の残りを少し取ってフライパンに入れて、Bのワインを入れて沸騰させ→バター→しょう油の順に加えて煮詰め、ソースをつくります。
6. 皿にバナナの葉を敷いて、ご飯と共に4を盛りつけ、ソースを添えます。

材料(4人分)

豚かたロース又はももブロック	500g
白ワイン又は酒	大さじ2
バナナの葉	適量
A	
塩(あればハワイの塩)	大さじ1
こしょう	少々
レモンバーム(ドライ)	小さじ1
レモングラス(ドライ)	大さじ1
あればスモークソルト	少々
B(ソース)	
しょう油	大さじ2
白ワイン	大さじ1
バター	大さじ1
ご飯	適量

バナナの葉が手に入らなければ、アルミホイルだけでも大丈夫!



● 焼き上がりやすく豚肉をほぐすと、肉汁が出てしまい、ぼさついてしまうので、オーブンから出して30分ほど置いてからほぐします。残った肉汁をかけると、しっとりとして、さらにおいしくなります。

point



栄養価	
エネルギー	552kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	17.6g
炭水化物	70.7g
ビタミンB1	0.80g
コレステロール	46mg
食物繊維	9.0g
食塩	2.2g

ポーク・ビーンズ (アメリカ)

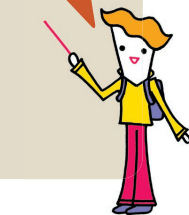
Pork and Beans

カウボーイが焚き火でポーク・ビーンズをつくって食べるシーンは、映画にもたびたび登場します。アメリカでは古くから親しまれている定番のお惣菜のひとつ。甘めに仕上げたポーク・ビーンズは、ご飯にもよく合います。

材料(4人分)

豚ロースブロック	300g
玉ねぎ(中)	1個
スモールホワイトビーンズ	1カップ
A	
洋マスタード	小さじ1
ブラウンシュガー	1/2カップ
モラセス又はハチミツ	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
バーベキューソース	1/4カップ
サラダ油	大さじ2
塩、こしょう	少々
水	2カップ
パン	適量

洋マスタードは、マスタードパウダーにしても良いですよ



作り方

1. ボウルにスモールホワイトビーンズを入れて、たっぷりの水を加えて一晩おきます。
2. 1の水を切って鍋に入れて、ひたひたの水(分量外)を加え、沸騰させた後中火で15分煮ます。
3. 豚肉は1cmの角切り、玉ねぎは3cmの角切りにします。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の豚肉を炒めた後、玉ねぎを入れて、玉ねぎが透き通るまで中火で炒め軽く塩、こしょうします。
5. 圧力鍋に4、水、Aを入れて沸騰させ、5分加圧(普通の鍋なら弱火で15~20分加熱)してそのまま冷まします。
6. 5に2を加えてさらに2分加圧(普通の鍋なら弱火で7~8分加熱)して、自然に冷まします(冷めるのに時間がかかるので、急いでいるときは冷水をかけて急冷します)。
7. 水分が残っているので、そのまま煮詰めます。
8. 6を器に盛りつけ、パンを添えます。



栄養価	
エネルギー	230kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	13.7g
炭水化物	6.9g
鉄	2.7mg
コレステロール	146mg
食物繊維	2.1g
食塩	0.2g

マタンブレ (アルゼンチン)

Matambre

現地ではマタンブレ(牛の脇腹肉)を使って、野菜やゆで卵などを巻く「牛肉ロール」。切って並べると、断面の野菜が色鮮やか。来客のおもてなしやパーティーにも活躍するメニューです。

材料(4人分)

牛ヒレ切り身	A
150g×2枚	パセリ(みじん切り).....1本分
ニンジン(小)	にんにく(みじん切り).....1片分
いんげん	ししとう(みじん切り).....4本分
パプリカ	塩
ゆで卵	こしょう
	イタリアンパセリ

point

- アルゼンチンでは牛腹肉を使いますが、日本では手に入らないので、伸ばししやすい牛ヒレ肉を使います。

作り方

1. ニンジンは皮をむいてたて長に切り、へたを取り除いたいんげんと共にそれぞれゆでておきます。パプリカもたて長に切ります。ゆで卵はスライスします。
2. 牛肉はラップにはさみ、麺棒などでたたいて、5mmの厚さに広げます。
3. 2に塩をふってAを平らに散らし、その上に1をきれいに並べます。
4. 3をくるくると手前から巻いて楊枝で止めた後、たこ糸でしばり、塩、こしょうをふります。
5. 4をアルミホイルで巻いて200℃に予熱したオーブンで20分蒸し焼きにします。
6. 5を取り出して、そのまま冷ました後輪切りにして皿に並べ、イタリアンパセリを飾ります。

栄養価
 エネルギー 695kcal
 たんぱく質 30.1g
 脂質 32.2g
 炭水化物 69.5g
 鉄 0.4mg
 コレステロール 81mg
 食物繊維 9.9g
 食塩 2.4g



トスターダス(メキシコ)

Tostadas

トウモロコシの生地を焼いた、メキシコ料理の基本であるトルティージャを油で揚げたのがトスターダス。レタスやアボカド、そして煮込んだ牛肉をのせれば、彩りも良くボリュームたっぷりのメインメニューに。

つくり方

材料(4人分)

牛ももブロック 400g

A

にんにく 2片
 玉ねぎ(1cm幅に切ったもの) 1/2個分
 ローリエ 2枚
 塩 小さじ1

B

トマト水煮缶 1缶(400g)
 玉ねぎ(粗いみじん切り) 1/8個分
 にんにく 1/2片
 玉ねぎ(薄くスライス) 1/2個分
 固形スープの素 1個

サルサ

トマト(湯むきしておく) 1個
 にんにく 1/2片
 香菜 2本
 生唐辛子または乾燥唐辛子 1~2本分
 (みじん切り・乾燥唐辛子を使う場合は種を取っておく)

トルティージャ 8枚
 揚げ油 適量

その他のペーストとトッピング

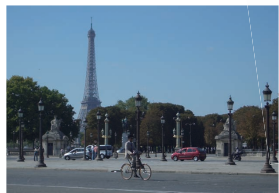
ゆで白いんげん豆(つぶしたもの) 1/2缶分(200g)
 レタス(千切り) 1/2個分
 アボカド(スライス) 1個分
 サワークリーム 大さじ4
 カッテージチーズ 大さじ4

1. 圧力鍋にたっぷりの水(分量外)を入れて沸騰後、牛肉とAを加えて30分加圧(普通の鍋なら弱火で1時間加熱)し、そのまま冷めます。
 2. 1の牛肉を取り出し、細かく手でさいておきます。
 3. Bをフードプロセッサーにかけてペースト状にします。
 4. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒めて3を加えます。
 5. 4に2と固形スープの素を入れて弱火で10分煮ます。
- サルサをつくります**
6. サルサの材料を合わせてフードプロセッサーにかけます。
 7. 鍋に油を入れて、170℃に熱してトルティージャを色よく揚げます。
 8. 7にサルサとつぶしたいんげん豆をぬって、レタスとアボカド、5をのせてサワークリーム、カッテージチーズをかけていただきます。



世界のお肉たべある記 ヨーロッパ編

France フランス



パリといえばやはりエッフェル塔。パリに来た!と実感させてくれる眺めです。



パン工房を訪問。フランスの食卓にパンは欠かせないだけに、パン工房は勝手に休みがとれないそう。



お邪魔したお宅には、和風の家具や小物が随所に。レストランばりのおいしかったコック・オ・ヴァン。もちろんワインとともにいただきます。



さすが北欧、オスロは9月というのに気温3度!木々も色づき、すっかり秋の装いです。

トナカイや雷鳥もノルウェーでは一般的な食材。雷鳥の食感も鴨に似ています。



ノルウェーの画家、ムンクが有名な「叫び」を描いたという場所。被写体のポーズももちろん「叫び」。



素朴な味わいながら、食べごたえは満点のレフセ。少ない材料で簡単につくれるのもポイントです。

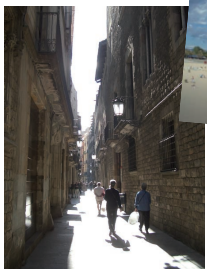
Norway ノルウェー



Spain スペイン



バルセロナのシンボル、サグラダ・ファミリア。その威容には思わず圧倒されます。

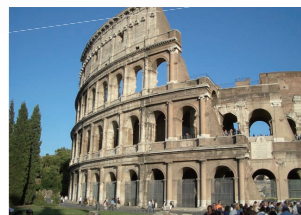


中世の趣を残す街並みもあれば、すぐ近くには美しいビーチも。いろいろな表情を持つバルセロナ。



カルン・デ・オリャは肉も野菜もたっぷり、スープにはパスタを入れて…と、欲ばりなメニュー。ちょうど学校から帰ってきた子どもたちも、おいしそうに食べていました。

Italy イタリア



街を歩いていると普通に会おう遺跡の数々。ローマの歴史の深さをしみじみ感じます。



腕をふるってくれたパトリツィアさん宅。親戚のかわいらしい子ども二人が遊びに来ていました。

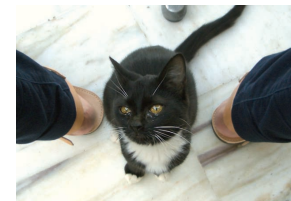


サルティンボッカに加え、手打ちパスタや手づくりピザまで。本場の味をごちそうになりました。



Greece ギリシャ

アクロポリスの丘にあるパルテノン神殿。夜はライトアップされ、さらに幻想的な姿を見せます。



ギリシャは猫が多いことでも有名。観光客にも人見知りしないのは、人間と幸せに共存しているからこそ。



料理上手なお母さん。ムサカをオープンに入れる直前、最後の仕上げを。



焼きあがったムサカ。なかなか日本では食べることのないギリシャ風サラダもいただきました。



Belgium ベルギー

ベルギーといえば当然ビール。ほかにもチョコやワッフルなど、おいしい誘惑がいっぱいの国。



16世紀に隆盛をきわめた港町アントワープ。あの「フランダースの犬」の故郷でもあります。



元シェフであるフランクさんが腕をふるってくれた、ストーフフレース。ブ口の味を家庭で堪能。フランクさんの料理を楽しみに、姪たちや近所のおばあちゃんまで集まって、楽しいひととき。



栄養価	
エネルギー	323kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	21.1g
炭水化物	14.2g
ビタミンA	129μg
コレステロール	75mg
食物繊維	1.3g
食塩	0.6g



ハムとチーズの温かいレフセ(ノルウェー)

Varm lefse med smeltet skinke og Jarlsberg ost

レフセは、ポテトで作ったスカンジナビア半島の無発酵パン。

素朴な味わいのレフセとチーズを使った、ボリュームたっぷりの温かい前菜です。

材料(4人分)

セロリ	1本
パプリカ(赤・小さめ)	1個
玉ねぎ(中)	1/2個
動物性生クリーム	1カップ
塩、こしょう	各少々
レフセ又はトルティージャ	4枚
ロースハム	8枚
ナチュラルチーズ(4cm×8cm×5mm)	1枚(14g)
バター	大さじ3
パセリ(みじん切り)	適量

入れる野菜はほうれん草のゆでたものや、コーンなどでもよく合います



- ノルウェーではナチュラルチーズではなくノルウェー産のヤールスバーグチーズを使います。

point

作り方

1. セロリのすじはピーラーを使って取り、パプリカ、玉ねぎとともに1cm角のさいの目に切ります。
2. フライパンにバター大さじ1を熱して1を玉ねぎ→セロリ→パプリカの順に入れ、野菜がしんなりするまで炒め、生クリームを加えてふつふつとなったら、塩、こしょうで味をつけます。
3. レフセにロースハム2枚と、5mm角×8cmくらいに切ったチーズを横に並べて2本ずつのせてくるくると巻きます。
4. 耐熱皿に3を並べて2をかけパセリを散らして、残りのバターを全体に散らすようにのせ、220℃に予熱したオーブンで10分焼きます。
5. 4の全体に焼き色がついたら出来上がりです。

コック・オ・ヴァン(フランス)

Coq au Vin

フランスワインの名産地・ブルゴーニュ地方の伝統料理。現地では一本をまるまる使うほど、たっぷりのワインで、骨つきの鶏肉を柔らかく煮込みます。

材料(4人分)

骨つき鶏もも	4本
玉ねぎ(中)	1個
にんにく	1片
マッシュルーム	1パック(8~10個)
ベーコン	4枚
小麦粉	大さじ2
ブランデー	大さじ2
赤ワイン	3カップ
バター	大さじ2
ブーケガルニ	1束
(※ブーケガルニはセロリ、ローリエ、パセリの葉その他香味野菜やハーブなどを1束にまとめたものです)	
塩	適量
(※煮込み用の味つけの塩は水分200ccに対して小さじ1/5をめやすにします)	
こしょう	少々
バターライス	適量
イタリアンパセリまたはセルフィーユ	適量

作り方

1. 鶏肉は関節のところで半分に切って、塩、こしょうします。
2. 玉ねぎは1cm幅に切り、にんにくはみじん切りにします。
3. マッシュルームは半分に切って、ベーコンは千切りにします。
4. フライパンまたは平鍋にバター大さじ1/2を熱し、1を色良くソテーして一度取り出します。その鍋にバター大さじ1/2を入れて、玉ねぎとにんにくを炒めたら、鶏肉を戻して小麦粉をふります。
5. 4にブランデーをふりかけ火をつけて(または強火で煮詰めて)アルコールを飛ばした後、赤ワイン、ブーケガルニを加えて沸騰させて、アクを取り除いて落としふたをし、弱火で30分煮ます。
6. フライパンにベーコンを入れて色が変わるまで炒めたら取り出し、油を切ります。フライパンの油をふいて、そのフライパンにバター大さじ1を加えてマッシュルームを炒めます。
7. 5に6を入れてさらに弱火で20分煮込んで、塩、こしょうで味を調えます。
8. 7を皿に盛りつけ、バターライスを添え、イタリアンパセリやセルフィーユなどを飾ります。



栄養価	
エネルギー	507kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	37.6g
炭水化物	29.4g
ビタミンB1	0.24mg
コレステロール	101mg
食物繊維	1.9g
食塩	1.3g

ストーフフレース (ベルギー)

Stoofvlees

ベルギーではビールを使った料理が数多くあります。

その中でもポピュラーなのが、牛肉をベルギービールで煮込んだこのメニューです。

材料(4人分)

牛ももシチュー用	400g
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
黒パンスライス	2枚
ローリエ	2枚
クローブ	2本
ビール(あればベルギービール)	300~350cc
黒砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
塩	適量
(※シチューの味つけの塩は水分200ccに対して小さじ1/5をめやすにします)	
こしょう	少々
マスタード	適量
水	2カップ

●ベルギーではジンジャーブレッドを使いますが、代わりに黒パンを使用しています。パンを入れることでとろみが増します。

point

作り方

1. 牛肉に塩、こしょうをふります。
2. 圧力鍋にサラダ油を熱し、牛肉を入れて表面に焼き色をつけます。水を加えてふたをして沸騰させ、15分加圧(普通の鍋なら弱火で40分加熱)した後火を止め、自然に冷まします。
3. 玉ねぎは1cm幅のクシ形切りに、にんにくはみじん切りにします。
4. フライパンにバター大さじ1を熱し、3を炒め、ビールと共に2に加えます。
5. 黒パンにマスタードを塗り、ちぎって4に入れ、黒砂糖とローリエ、クローブも加えてふたをし沸騰させ、20分加圧(普通の鍋なら弱火で50分加熱)した後火を止め、冷水をかけて急冷します。ふたを取って少し煮詰め、水分をとばして、塩、こしょうで味を調えます。

栄養価	
エネルギー	740kcal
たんぱく質	46.7g
脂質	34.7g
炭水化物	56.3g
鉄	3.9mg
ビタミンA	4463μg
ビタミンB1	1.00mg
コレステロール	193mg
食物繊維	12.7g
食塩	1.0g



カルン・デ・オリヤ (スペイン)

Carn d'Olla

たっぷりの野菜と肉、ソーセージや肉団子を煮込んだメニュー。食べる時はスープと具材を分け、さらにスープにパスタを加えるなどして、スープと肉の二品の料理として仕上げます。

作り方

1. 圧力鍋に豚肉と水2カップを入れて沸騰後、7分加圧(普通の鍋なら弱火で20分加熱)して自然に冷まします。
2. 1に大きめに切ったAと鶏肉を加えて沸騰後、5分加圧(普通の鍋なら弱火で15分加熱)して水をかけ急冷します。
3. ミートボールをつくりまします。ボウルにBを入れてよく練り(合いびき肉にねばりが出るまで)、4等分にしてボール状に丸めておきます。
4. 2にそれぞれ切ったCと水1.5リットルを入れて弱火で4~5分煮た後、3のミートボール→ゆで白いんげん豆→ソーセージの順に入れて、煮立ったら弱火で10分煮ます(5分したら、ゆでジャガイモを加えます)。仕上げに塩、こしょうで味をつけます。
5. 4の具を取り出し、皿に並べ煮汁を少しかけます。残った煮汁を別に取りパスタを10分くらいゆでて一緒にいただきます。

材料(4人分)

豚ロース切り身	100g×2枚	C	長ねぎ(15cmに切る)
鶏もも肉	1枚		1本分
水(豚肉をゆでる用)	2カップ		キャベツ(半分に切る)
太めのソーセージ	4本		1/4個分
A			ゆで白いんげん豆
ニンジン(皮をむく)	1本		1カップ
セロリ(すじを取る)	1本		ゆでジャガイモ
B(ミートボール)			2個
牛豚合いびき肉	200g		塩
たまご	1個		小さじ2
にんにく(すりおろし)	1/2片		こしょう
パン粉	1/2カップ		少々
塩	少々		水
			1.5リットル
			パスタ
			100g

栄養価	
エネルギー	490kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	31.3g
炭水化物	22.7g
鉄	1.4mg
コレステロール	92mg
食物繊維	2.1g
食塩	0.4g





栄養価	
エネルギー	506kcal
たんぱく質	28.7g
脂質	36.6g
炭水化物	11.1g
鉄	3.9mg
ビタミンB1	0.28mg
コレステロール	108mg
食物繊維	0.5g
食塩	0.7g

サルティンボッカ(イタリア)

Saltimbocca

サルティンボッカとは「口に飛び込む」という意味。その名の通り、さっとつくって食べられる、ローマ料理の代表格です。

材料(4人分)

牛ヒレステーキ用又はももステーキ用(あれば仔牛肉)	4枚(約500g)
生ハム(小さめ)	8枚
セージ	4枚
小麦粉	適量
塩、こしょう	各少々
オリーブオイル	大さじ3
バター	大さじ2
レタス	2枚
セージ	4枚
ハーブ	適量

作り方

1. 牛肉の上にラップをのせ、麺棒でたたいて3~5mmの厚さに広げて、軽く塩、こしょうと小麦粉をまぶしたら生ハム2枚とセージ1枚をのせて半分に折り、楊枝で止め、さらに両面に塩、こしょうをまぶします。
2. フライパンにオリーブオイルとバターを熱して、1を両面カリッと焼きます。
3. 2を皿に盛りつけて、セージの葉をのせ、レタスやハーブを添えます。

point

- 塩、こしょうは、生ハムの塩分によって加減してください。
- 牛肉は、すじを切ってからたたくと広げやすいです。



栄養価	
エネルギー	622kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	40.0g
炭水化物	35.5g
鉄	3.0mg
コレステロール	147mg
食物繊維	3.7g
食塩	1.4g

ムサカ(ギリシャ)

μουσακάς

ギリシャのほか、トルコやエジプトなど、地中海東部一帯でポピュラーなオープン料理。「ムサカ」はアラビア語で「冷めてもおいしい」という意味。ひき肉との相性が良い、なすを使ったものが一般的です。

材料(4人分)

ソース	ホワイトソース
牛ひき肉	バター
300g	大さじ3
玉ねぎ(みじん切り)	B
1/2個分	小麦粉
オリーブオイル	大さじ4
大さじ1	牛乳(室温にしておく)
A	トマト水煮缶(くずしておく)
1/2缶(200g)	塩、こしょう
ケチャップ	各少々
大さじ2	溶き卵
オレガノ	1個分
適量	イタリアンパセリ(みじん切り)
塩、こしょう	1本分
各少々	とろけるチーズ
ジャガイモ(中)	2/3カップ
2個	なす(小)
4個	パン粉
揚げ油	大さじ3~4
適量	

作り方

ソースをつくります

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、牛ひき肉と玉ねぎを炒め肉がほぐれたら、Aを加えて時々かき混ぜながら、とろみが出るまで弱火で煮込みます。ソースは時々かき混ぜておきます。
2. ジャガイモは皮をむき、なすとともに少し厚めにスライスし、水でさっと洗います。
3. 鍋に油を入れ170℃に熱し、水気を切った2を菜箸で刺して通るまで揚げます。

ホワイトソースをつくります

4. 耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジで溶かした後、Bを小麦粉→牛乳の順に加えて混ぜ、さらに電子レンジで6分、途中で1度かき混ぜながら6分加熱してホワイトソースをつくり、少し冷ましてから溶き卵を加えて混ぜます。
5. 耐熱皿にパン粉を散らし、3のなす、ジャガイモを並べ、次に1とイタリアンパセリ→とろけるチーズの順でそれぞれ半量を平らに入れます。これをもう一度くりかえして、きれいな層をつくります。
6. 5に4のソースをかけてスプーンなどで表面を平らに押さえ、220℃に予熱したオーブンで15分、ソースに焼き色がつくまで焼きます。

世界のお肉たべある記 アジア編

Korea 韓国



南大門市場は、1万軒もの店がひしめきあう巨大市場。韓国料理に欠かせない唐辛子の店もたくさん。

家庭の味を求めて、キムさん宅へ。おばあちゃんの代から伝わるキムチを手際よくつくるキムさん。



サムゲタンは、鶏の中に詰め込むのが家庭によって違い、代々伝わるその家ごとの味があります。



China 中国



オリンピックに向け日々発展を続ける北京市内。高層ビルの建設ラッシュで、街全体にエネルギーが。



串に刺して売られているのは、サソリやタツノオトシゴ。意外にもお酒のおつまみに良さそうな味。



劉さんのお宅は、中庭のある四合院という中国の伝統的家屋。建物や門の配置は風水で決まるそう。



簡単な家庭料理のシュワンヤンロウ。他の家庭との差別化のポイント、つけだれの配合にあるそう。

Thai タイ



お寺で熱心に祈りを捧げる僧侶たち。タイでは一生に一度は出家しないと一人前とは言えないそう。



手に持っているのは、タイの焼き鳥、サテー。ビールのお供に絶品です。



近所でもガバオ・カイが上手いと評判のシーおばあちゃん。タイバジルは庭や道に自生しているもの。



完成したタご飯。タイは女系家族で、一番えらいおばあちゃんが料理一切を取り仕切ります。



ベトナムではまず年長者に食事を勧めるのがマナー。その後みんないただきます。

Vietnam ベトナム



ベトナム名物、バイクの洪水。ホーチミンでは家族に1台どころか、2~3台所有しているのが当たり前。



フォー食堂のウィンドウ。鶏ガラで取っただし汁を使うフォー・ガーはあっさりした味わい。



色とりどりのベトナム料理。ここまでくれば、もはや家庭料理の域を超えています。



India インド

どの家庭にもあるというスパイスボックス。左はスパイスを細かく砕く道具です。



チキン・カレーをはじめ、鶏肉づくしの食卓。アローラさんのお宅では、肉料理をよく食べるそう。

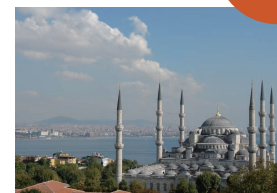
オールドデリーの喧騒。ここはアジア最大のスパイスマーケット。



街角で遭遇したコブラ使い。これぞインドという光景。



Turkey トルコ



ヨーロッパ調の町並みに鎮座するモスクの数々。まさに東洋と西洋の架け橋と呼ばれる地。



過酷なイメージのラマダーン(断食月)ですが、連日多くの露店が並び、夜遅くまで人でにぎわいます。



イスタンブール市内の市場にある自家製ピクルスのお店。トルコのピクルスはバラエティー豊か。



ドルマが主役の食卓。日没後だけ食べられる断食月の食事は、普段より豪華になることが多いそう。



調理中もずっとペールをかぶったままのお母さん。



サルタは、石鍋に移して食べます。イエメンでは、食事は男性と女性はそれぞれ別の部屋で取ります。



世界最古の摩天楼都市、サナア。日干し煉瓦と漆喰でできた家々…。



なんと、ラクダのごま油挽き。まさに「アラビアンナイト」の世界です。

サルタを煮込む素焼きの壺。独特の形と風合いに、イエメンらしさが感じられます。



Yemen イエメン

サムゲタン(韓国)

삼계탕

韓国の代表的なスープで、滋養強壮などの薬効があると言われています。今回は少し大きめの鶏肉を使い、家族で楽しめるファミリーサムゲタンをご紹介します。韓国では夏の料理とされていますが、寒い日にももちろんおすすめです。

材料(4人分)

鶏……………1羽(1.2kg)	スープ
もち米…米用カップ2/3 (米用カップは1カップ180cc)	水……………2リットル
栗……………8個	鶏ガラスープの素……………小さじ1
なつめ……………4粒	干しダラ……………20g
	ファンギ……………5g
	高麗人参……………1本
	にんにく……………2片
	長ねぎ……………6cm
	ロースト松の実……………大さじ1
	塩、こしょう……………適量

point

- 鶏の大きさによって、中に詰める具の分量や、煮込む時間は若干異なります。

つくり方

1. 高麗人参は堅いところとヒゲ根を切っておきます。もち米はさっと洗い耐熱ボウルに入れて、たっぷりの水に1時間漬けておきます。栗は渋皮までむいておきます。
スープをつくります
2. 鍋に水と鶏ガラスープの素、干しダラ、ファンギ、高麗人参、にんにくを加えて沸騰した後中火で1時間煮て、こしてスープをとります。
3. 1のもち米の水(分量外)をひたひたになるように調整し、ラップをして、500Wの電子レンジに6分(途中3分程加熱したところで一度混ぜる)かけ、柔らかくなったら大さじ3を別にしておきます。
4. 鶏はきれいに洗って水気をふき、腹の中に、3のもち米ごはん、栗、2の高麗人参(1/2本)、なつめ(2粒)を詰めて腹を竹串でとめて、足は揃えてたこ糸で8の字に結びます。
5. 深鍋に鶏を取り出しやすいようにオープンシートを長めに敷いて、4の鶏と2のスープを入れ、足りなければ水を足して(鶏がひたるまで)残り的高麗人参、なつめ(2粒)、別にしたもち米ごはんを加えて、沸騰したらアク取り除き、ふたをして中火で1時間から1時間30分じっくり煮込みます。
*ここで20分くらいおいて温度を下げてから6の行程に移ります。
6. 別鍋に鶏とスープを入れて強火で1~2分煮た後、薄切りのねぎと松の実を散らします。
7. お好みで塩とこしょうをふっていただきます。



栄養価	
エネルギー	669kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	50.9g
炭水化物	16.4g
鉄	3.1mg
コレステロール	150mg
食物繊維	2.5g
食塩	1.3g

シュワンヤンロウ(中国)

涮羊肉

日本のいわゆる「しゃぶしゃぶ」の原型は、羊肉をスープに入れてさっと火を通す、中国北方の「シュワンヤンロウ」という料理。「シュワン」は水または湯の中ですすくという意味、「ヤンロウ」は「羊肉」です。今回は羊の代わりに牛肉を使用。中国風のたれがポイントです。

つくり方

1. 春雨は湯で戻しておきます。冬瓜は長めのひと口大に切ってゆでます。エビは背わたを取り除き、その他の具は食べやすい大きさに切ります。

エビ油をつくります

2. フライパンにごま油を熱し、干しエビを入れて弱火で炒め、油に香りが移ったら干しエビは取り出します。
3. Aに2のエビ油を加えてたれをつくります。

スープをつくります

4. 鍋に水と鶏ガラスープの素、しょうがとねぎを入れて1~2分煮て、しょうがとねぎを取り出します。
5. 4をしゃぶしゃぶ鍋にうつし、牛肉と具を入れてゆでながら器に取り、3のたれと香菜を入れて、つけながらいただきます。

材料(4人分)

牛スライスしゃぶしゃぶ用……………400g	たれ
ローメインレタス(あれば油麦菜)……………1個	エビ油
春雨……………50g	ごま油……………大さじ2
カニ肉……………8本	干しエビ……………大さじ1
冬瓜……………100g	A
豆腐……………1丁	腐乳……………2かけ
エビ……………4尾	芝麻醤……………大さじ2
スープ	韭花醬(ニラの花の塩漬け)……………小さじ1
水……………2リットル	薬味
鶏ガラスープの素…小さじ2	香菜(みじん切り)……………1~2株分
しょうが(スライス)……………1片	
長ねぎ(斜めスライス)……………1/4本	



栄養価	
エネルギー	413kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	15.9g
炭水化物	36.9g
ビタミンA	162μg
コレステロール	109g
食物繊維	2.0g
食塩	0.4g



栄養価	
エネルギー	300kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	20.9g
炭水化物	3.9g
ビタミンA	474μg
コレステロール	123mg
食物繊維	0.8g
食塩	1.3g

ガパオ・カイ (タイ)

ผัดใบกะเพราไก่

ガパオとは、香りが強いタイバジルのこと。

タイの屋台や食堂では定番の、スパイシーな鶏肉のバジル炒めです。さっとつくれて、ご飯やビールにも合うメニューです。

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚
にんにく	1片
唐辛子(乾燥)	2本
サラダ油	大さじ1
ナンプラー	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	50cc
香菜	1株
バジル	1パック
きゅうり	適量
ミニトマト	適量
長ねぎ	適量

タイでは、タイバジル(ホーリーバジル)を使用しますが、一般的なスイートバジルでもおいしくできます



作り方

1. にんにくはみじん切りにして、唐辛子は種を取っておきます。
2. 鶏肉は小さめにブツ切りしておきます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて炒め、さらに2を入れて軽く炒めます。
4. 3に水を加えて、ナンプラーと鶏ガラスープで味つけをして、強火で4~5分蒸し煮します。
5. 弱火にして香菜とバジルを加えて、30秒ほど火を通したらできあがりです。
6. 5を皿に盛り、きゅうり、ミニトマト、長ねぎを飾り切りなどにして添えていただきます。



栄養価	
エネルギー	450kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	20.3g
炭水化物	40.0g
ビタミンB1	0.91mg
コレステロール	62mg
食物繊維	2.1g
食塩	0.8g

ネム・ヌウン (ベトナム)

Nem nướng

豚つくね焼きを、たっぷりの野菜や香草とともにライスペーパーで包んでいただきます。ベトナムでは食感を良くするために豚の首の脂部分を使いますが、代わりに脂身のあるロースを使います。

材料(4人分)

豚肉ミンチ

豚ロース切り身	3枚(約400g)
にんにく(みじん切り)	1片分
赤玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分
塩	小さじ1/2
ハチミツ	大さじ1

たれ

にんにく(みじん切り)	1/2片分
赤玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分
サラダ油	大さじ1
もち米のお粥(水分が残っているもの)	大さじ2
マーマレードジャム	大さじ2
赤みそ(あればベトナムみそ)	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

スウィートチリソース	適量
ライスペーパー	適量
具材(ライスペーパーで巻く)	
A	各適量

大葉	
ホーリーバジル	
ペパーミント	
きゅうり(細切り)	
ゆでたピーマン	
ニンジンと大根を細切りして酢につけたもの	
ピーナッツ(みじん切り)	

作り方

豚肉ミンチの串巻きをつくります

1. フードプロセッサーににんにく、玉ねぎ、塩、3~4cm幅に切った豚肉、ハチミツを入れて攪拌し、ミンチにします。
2. 1をアルミホイルを巻いた串に巻きつけ(きりたんぼのイメージです)魚焼き器に入れ、強火で12~13分かけて焼きます。
3. 2が焼きあがったら、串からはずします。(焼き上がりはかなり熱いので、粗熱を取った後のほうが串からはずしやすいです)

たれをつくります

4. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと玉ねぎのみじん切りを入れしんなりするまで炒めます。
5. 4にもち米のお粥、赤みそ(ベトナムみそ)、マーマレードジャムを加えよく混ぜて煮ます。
6. 少し煮立ってきたところで砂糖を加え、粘り気が出るまで弱火で7~8分ほどかき混ぜながら煮上げます。
7. 水で湿らせたライスペーパーにAの好みの具と焼いた豚肉ミンチをのせて巻き、たれやスウィートチリソースをつけていただきます。

栄養価	
エネルギー	495kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	36.9g
炭水化物	18.7g
ビタミンA	925 μ g
コレステロール	178mg
食物繊維	3.8g
食塩	1.5g



チキン・カレー (インド)

चिकिन करी

インド料理といえば、やはりカレー。数種類のスパイスを合わせてつくる本格的なカレーは、時間がたつほどにチキンに味がなじみ、さらにおいしさが深まります。

材料(4人分)

鶏むね肉	1枚
玉ねぎ(みじん切り)	2個分
クミンシード(パウダーでもよい)	小さじ1
A(以下のスパイスを混ぜておく)	
チリパウダー	小さじ1/2
クローブパウダー	小さじ1/2
シナモン	小さじ1
メース	小さじ1/2
ナツメグ	小さじ1/2
カルダモン	小さじ1/2
B	
しょうが(すりおろし)	1片分
にんにく(すりおろし)	1片分
トマト水煮缶(くずしておく)	1缶(400g)
ガラムマサラ	小さじ1
水	1カップ
固形スープの素	1個
塩	少々
サラダ油	50cc
バター	大さじ3
C	
カシューナッツ	
ゆで卵(みじん切り)	
らっきょう	
ナンまたはご飯	適量

point

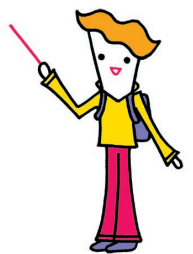
- 鶏肉は、好んで鶏もも肉でも良いです。
- Aのスパイスはカレー粉に変えてもOKです。
- スパイスを入れるときは、焦がさないように。焦がすと苦味が出てしまいます。

つくり方

1. 鶏肉はひと口大に切って、塩をまぶしておきます。
2. フライパンにサラダ油を熱して、玉ねぎが茶色になるまで炒めて一度取り出します。
3. 2のフライパンにバターを熱して、鶏肉に焼き色をつけたら、クミン、A、Bの順で炒め、2を戻し、トマトの水煮も加えて中火で2~3分煮ます。
4. 3に水、固形スープの素(手でほぐしながら)、ガラムマサラを加えてさらに中火で10分煮ます。煮あがったら、塩で味を調えます。
5. 4を器に盛りCを添えて、ナンまたはご飯とともにいただきます。



インド料理は、スパイス抜きに語ることはできません。カレーはもちろん、焼き物、揚げ物からサラダ、さらには紅茶にいたるまで、スパイスの入らないものはないと言えるほど。どの家庭でもスパイスを常時20~30種類そろえていて、食材に合わせて種類や分量を調整し、香り豊かな料理をつくっています。また、スパイスは調味料であるばかりでなく、古代インドの科学「アーユルヴェーダ」に根ざした一種の漢方薬としても用いられています。





栄養価	
エネルギー	359kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	12.2g
炭水化物	46.6g
鉄	2.6mg
ビタミンB1	0.36mg
コレステロール	38mg
食物繊維	5.5g
食塩	0.8g

ドルマ(トルコ)

Dolma

ドルマは「詰められた、詰めたもの」という意味。辛みのきいたひき肉や香味野菜などの混ぜ物を、中をくりぬいたナスやパプリカに詰めた料理です。中央アフリカから北アフリカまで広い地域に分布する、ごちそうメニューです。

材料(4人分)	
牛豚合いびき肉	200g
米	1カップ
ズッキーニ	1本
なす	2本
パプリカ(赤)	1個
ピーマン	4個
キャベツの葉(あればぶどうの葉)	4枚
A	
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個分
パプリカ(赤・ピューレ用)	1個
トマト水煮缶(果肉のみ)	3個
パセリ(みじん切り)	1本分
生唐辛子(緑・みじん切り)	1本分
パプリカの粉末	小さじ1
塩、こしょう	各少々
スープ	
湯	適量
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
トマトピューレ	大さじ3
B(ヨーグルトソース)	
プレーンヨーグルト	
	大さじ4
塩	少々
にんにく(すりおろし)	少々

作り方

- ズッキーニはへたを取り、表面に溝をつけて大きさにより1/2~1/3に切り中身をくり抜きます。なすは中身をくり抜き、塩をまぶして軽く水洗いして、パプリカ、ピーマンはへたを取り、種を取り出します。キャベツの葉はゆでておきます。(へたはふたとして使うのでそれぞれ捨てないようにします)
- ピューレ用のパプリカを1cmの角切りにし、ゆでて裏ごしてパプリカピューレをつくります。
- ボウルにAを上から順番に入れていき混ぜ合わせた後、合いびき肉とさっと洗った米を入れさらに混ぜ合わせます。
- 1の野菜の中に3を八分目まで詰め、取り除いたへたやくり抜いた野菜の中身でふたをしたものをつくります。キャベツの葉は堅い芯の部分を取り除きます。3を適量と取り除いた芯をのせてロールキャベツ状に巻きます。
- 鍋に4を並べ、ひたひたの湯(分量外)にオリーブオイル、塩、トマトピューレを加え強火で10分煮込んだ後、弱火にして40分ほど野菜がやわらかくなるまで煮込み、塩、こしょうで味を調えます。
- 5を器に盛り、お好みでBのヨーグルトソース(ヨーグルトに塩を加え、にんにくを混ぜたもの)をつけていただきます。



栄養価	
エネルギー	533kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	43.0g
炭水化物	17.0g
鉄	1.4mg
コレステロール	83mg
食物繊維	2.2g
食塩	0.9g

サルタ(イエメン)

سالت

イエメンの代表的な石鍋料理。さまざまな具を石鍋に入れて強い火力で加熱した、辛めのシチューのようなものです。

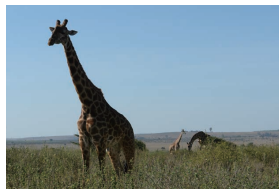
材料(4人分)	
牛サーロインステーキ用	200g×2枚
サラダ油	大さじ2
ガラムマサラ	少々
固形スープの素(ビーフ味)	1個
水	適量
ズッキーニ	1本
ジャガイモ	2個
長ねぎ	1/2本
塩、こしょう	各少々
小麦粉	少々
ソースA	
トマト	1個
ミントの葉	1本分
にんにく	1片
唐辛子(乾燥・種を取っておく)	1本
香菜	1株
塩	少々
ソースB	
ミントの葉	1枚分
万能ねぎ	1本分
にんにく	1片
唐辛子(乾燥・種を取っておく)	1本
塩	少々
水	1/2カップ
パン白い部分のみ	1/2枚(6枚切り)

作り方

- ズッキーニはへたを取って3等分に切り、ジャガイモは皮をむいて4等分に切り、長ねぎはブツ切りにしておきます。
- 牛肉はひと口大に切って、塩、こしょうして、小麦粉をまぶします。
- フライパンにサラダ油を熱して2を入れて、焼き色がついたら取り出します。
- 鍋に3を入れて、ガラムマサラと固形スープの素とかぶるくらいの水(分量外)を加えて、弱火で30分煮ます。
- 4に1を加えて野菜が柔らかくなるまで弱火で20分煮込み、塩、こしょうで味を調えます。
- AとB、それぞれをフードプロセッサーにかけ、ソースをつくります。
- 5を土鍋に移して、ジャガイモとズッキーニを少しくずし、お好みでA、Bのソースをかけていただきます。

世界のお肉たべある記 アフリカ編

Kenya
ケニア



ナイロビ国立公園。ナイロビ市内から30分ほどで、野生のシマウマやライオン、キリンに出会えます。



市場にて。おばあさんが売っているのは石。これをポリポリかじってミネラルを摂ります。



ケニアの代表料理、ニヤマ・チョマを焼くお父さん。肉を焼くのは男性の仕事です。



外で出来たてのニヤマ・ナ・スクマをほおぼる子どもたち。ウガリと一緒に手で食べます。



下の緑色の部分がニヤマ・ナ・スクマ、右の肉がニヤマ・チョマ。ケニアのごちそうです。



マラケシュの旧市街で見かけた絨毯屋さん。色鮮やかな絨毯が一面に飾られている様子は壮観。



独身料理と呼ばれる煮込み。あらかじめ配合されたスパイスを使うので、独身男性でも簡単に作れます。



伝統的な方法でクスクスをつくるお母さん。調理にはだいたい3時間ほどかかります。



野菜の形をそのまま生かした、豪快なクスクス。金曜礼拝の日に家族そろって食べます。

Morocco
モロッコ

Senegal
セネガル



セネガルの特産物であるピーナッツを使った、ピーナッツバターの精製風景。



子どもに授乳しながら、マフェの下準備をするお母さん。



セネガルの港町、カヤールに住む家族のお宅におじゃましました。



料理はアウトドアで。薪を燃やした火で煮込みます。



完成したマフェ。肉も野菜も柔らかです。



栄養価	
エネルギー	684kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	61.5g
炭水化物	13.1g
鉄	1.9mg
コレステロール	98mg
食物繊維	3.7g
食塩	0.4g

ニヤマ・ナ・スクマ (ケニア)

Nyama na Sukuma

肉(ニヤマ)の煮込みに、青汁の原料として知られる、苦味のある葉物野菜「ケール」(スクマ)の炒め物を添えたもの。ケニアでは、トウモロコシの粉を練った、主食のウガリと一緒に手で食べます。

つくり方

1. Aの野菜は粗いみじん切りにします。Bの野菜は2cmの長さに切ります。
2. 牛肉はひと口大に切って、塩、こしょうをします。
3. 鍋にサラダ油大さじ2を熱して、2の牛肉を入れて焼き色をつけいったん取り出します
4. 3の鍋にサラダ油大さじ2を足して熱し、赤玉ねぎを入れて、薄く色づくまで炒めてから、ピーマンとニンジンを入れてしんなりしてきたら、トマトを加えてさっと炒めます。
5. 4に3の牛肉を戻し、固形スープの素と水を加えてぐつぐつ煮えたら、弱火にしてふたをして20~30分煮ます。Bの野菜も加えて、さらに2~3分蒸し煮にします。
6. 5を皿に盛り、生クリームをかけていただきます。

材料(4人分)

牛サーロインステーキ用又は ももステーキ用200g×2枚	B ほうれん草.....1/2束 エンダイブ.....1/4株 塩、こしょう.....各適量
A 赤玉ねぎ.....1個 トマト.....2個 ピーマン.....2個 ニンジン.....1/2本	固形スープの素.....1個 (ビーフ味・くずしておく) サラダ油.....大さじ4 水.....1.5カップ 生クリーム.....1/4カップ

point

- ケニアではケールを使いますが、日本では一般的に手に入りにくいので、同じ苦味のあるエンダイブで代用しています。
- ウガリの代わりに、バターライスなどと合わせてもおいしくいただけます。



栄養価	
エネルギー	872kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	57.2g
炭水化物	60.8g
鉄	2.7mg
コレステロール	84mg
食物繊維	7.3g
食塩	0.9g

クスクス (モロッコ)

كس كسي

クスクスは、細かい粟粒状の世界最小の pasta。肉や野菜などを煮込んで香辛料をきかせた煮汁をかけたものが、北アフリカの伝統的なクスクス料理です。宗教上の安息日にあたる金曜日には、多くの人が食べるメニューです。

材料(4人分)	
牛ももブロック	B
.....400g	唐辛子(乾燥・種を取っておく)
クスクス1本
(しめらせる湯約250cc)	ジンジャー粉.....小さじ1
玉ねぎ1個
ニンジン1/2本
A0.5g
ズッキーニ1/2本
なす2本
かぼちゃ1/8個
キャベツ1/8個
	香菜.....1株
	塩.....小さじ1
	こしょう.....適量
	トマト水煮缶(くずしておく)
1缶(400g)
	オリーブオイル.....大さじ4
	水.....1.5リットル
	塩、こしょう.....各少々

作り方

1. 牛肉は3~4cmの角切りにし、塩、こしょうします。玉ねぎとニンジン、Aの野菜もそれぞれ大きく切っておきます。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ3を熱し、牛肉を入れ、焼き色をつけたら玉ねぎを加えて1~2分炒めます。
3. 2とニンジンを蒸し器の下鍋に入れ、水1.5リットルとBを加えて、アクを取り除きながら弱火で20分煮ます。
4. クスクスはボウルに入れて体積と同量の湯(約250cc)を加えて、しめらせておきます。
5. 3にAの野菜とトマトの水煮を入れ、水が足りなさそうであれば野菜がかぶるくらいまで足します(分量外)。上に4を入れた蒸し鍋をのせて、そのまま15分、野菜が柔らかくなるまで強火(蒸気が見えるくらい)で蒸し煮します。この際、蒸し器の穴が大きいので、クスクスが落ちないようにオープンシートを敷きます。塩、こしょうで味を整えます。
6. 5のクスクスにオリーブオイル大さじ1を加えてかき混ぜ、皿に盛りつけます。蒸し器の下で煮た具をスープとともにかけていただきます。



栄養価	
エネルギー	658kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	41.0g
炭水化物	45.2g
鉄	2.8mg
コレステロール	53mg
食物繊維	7.4g
食塩	1.9g

マフエ (セネガル)

Mafe

アフリカの代表的なシチューで、玉ねぎとトマトを炒めたベースに、セネガルの特産であるピーナッツのペーストを入れて仕上げたもの。カレーライスのようにご飯にかけて食べるのが一般的です。

材料(4人分)	
牛ももシチュー用300g
ジャガイモ(中)2個
長いも200g
さつまいも1/2本
ニンジン1本
ズッキーニ1本
パプリカ(赤)1個
にんにく(みじん切り)1片分
赤玉ねぎ(みじん切り)1/4個分
トマト水煮缶(くずしておく)1缶(400g)
A	
豆ち(みじん切り)大さじ1
固形スープの素1個
黒こしょう、チリペッパー各少々
ピーナッツバター1/3カップ
ピーナッツ油又はサラダ油大さじ3
小麦粉小さじ2
塩、こしょう各少々
水5カップ

point

●セネガルではキャッサバいも、ネテトゥを使いますが、日本では一般的に手に入らないので、それぞれ長いも、豆ちで代用しています。

作り方

1. ニンジンはへたを取り皮をむきます。ズッキーニはへたを取り取ります。それぞれを長さ半分に切ってから、たて6等分に切ります。パプリカはへたと種を取り、たて4等分に切ります。
2. 牛肉は3cmの角切りにし、塩、こしょうをして、小麦粉をふります。(茶こしを使うと良い)
3. 熱した鍋に大さじ2のピーナッツ油を入れて、2の牛肉を入れて焼き色がついたら取り出します。
4. 3の鍋にピーナッツ油大さじ1を足して、にんにく、玉ねぎを入れ炒め、さらに1を入れて炒めます。
5. 4に牛肉をもどし少し炒めたら、トマトの水煮缶と水を加えて沸騰させ、アクを取り除いて強火で40~50分煮ます。
6. ジャガイモ、長いもは皮をむき、さつまいもは皮つきのままそれぞれ大きめに切って、一度洗っておきます。(水はそれぞれ替え、長いもは酢水で洗う)
7. 5に6とピーナッツバターとA、足りなさそうであれば(いもにひたひたに水がかぶるくらい)水も足して(分量外)、強火にして煮立ったら、火力を弱めて弱火でさらに20分くらい煮込みます。
8. いも類に火が通ったら出来上がりです。スープごと器に盛ります。



企画・製作 財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル 5F

<http://www.jmi.or.jp>

e-mail 相談・問い合わせ consumer@jmi.or.jp

資料請求 info@jmi.or.jp



後援 農林水産省生産局 / 独立行政法人 農畜産業振興機構 <http://www.lin.go.jp>

平成 19 年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

制作 TBS VISION

114140-0801