

アフリカ料理も紹介します

## ジョロフライスとカラंगा



### ジョロフライス

【材 料】4人分

米	2合	
コンソメスープ	300cc	
(水300ccにコンソメ小さじ2くらい)		
サラダ油	小さじ1	
おろしにんにく	小さじ1/2	
玉ねぎ	120g	小さい色紙切り
にんじん	60g	1cm角切り
鶏もも肉	90g	1cm角切り
コーン	30g	
ホールトマト	大さじ2	潰す
トマトピューレ	大さじ2	
中濃ソース	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
ナツメグ	少々	
クミン	少々	



### 【作り方】

- ①米は洗米してザルに上げておく
- ②分量の水を沸かしコンソメスープを作る
- ③サラダ油でおろしにんにく・玉ねぎ・にんじん・鶏もも肉の順によく炒める
- ④③にコーンとホールトマト・トマトピューレを加えて炒め、調味する
- ⑤炊飯器に①と②を入れ④をのせて軽く混ぜて炊く
- ⑥炊けたらよく混ぜて出来上がり



ジョロフライスという名前は「ウォロフ族の飯」に由来しセネガル、ガンビアで生まれナイジェリア、ガーナそして北米へと伝わりました

## カラंगा

### 【材 料】 4 人分

サラダ油	小さじ 1	
玉ねぎ	240 g	小さい色紙切り
ベーコン	20 g	短冊切り
豚こま肉	120 g	
じゃが芋	270 g	乱切り
塩	小さじ 1 弱	
こしょう	少々	
コンソメスープ	120 cc	
(水 120 ccにコンソメ小さじ 2/3 くらい)		
ホールトマト	200 g	ざく切り
乾燥パセリ	少々	

### 豆知識 (今回紹介した国の国旗です)



セネガル



ガンビア



ナイジェリア



ガーナ



ケニア

こんな風にワンプレートに  
盛り付けてもいいですね!



### 【作り方】

- ①分量の水を沸かしコンソメスープを作る
- ②じゃが芋は下茹でしておく
- ③サラダ油で玉ねぎとベーコンを炒め、豚こま肉も加えてさらに炒める
- ④③に①とホールトマト・調味料を加え、水分がほぼなくなるまで煮込む
- ⑤④に②を加え、炒め合わせる
- ⑥⑤を器に盛り、乾燥パセリを振る

カラंगाは主にケニアで  
食べられている料理です  
ヨーロッパで言えばシチュー、  
日本なら肉じゃがに似ています

