



つくってみよう!世界の料理 ～マダガスカル編～



🍃 MENU 🍃

豚肉とグリーンピースの煮込み *Henakisoa sy pitipoa*

鶏肉の料理 *Akoho sy Sakamalao*

トマトと玉ねぎのサラダ *Rougail*



講師

ラスアナイヴ スアニハチャ ジェシカ氏 (マダガスカル出身)

2023年12月10日(日)水戸市国際交流センター



ヘナキスー シー ピティプア (豚肉とグリーンピースの煮込み)

材料(5人分)

- ・豚肉 230g
- ・トマト 2個
- ・冷凍グリーンピース 230g
- ・にんにく 中サイズ1片
- ・玉ねぎ 中サイズ1/4個
- ・油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・コショウ 適宜
- ・水



作り方

1. にんにくと玉ねぎをみじん切り、トマトを小口切りにする。
豚肉を一口大に切る。
2. フライパンに油を入れ、タマネギを炒める。次にニンニクを加え、
香りが立つまで熱する。
3. 豚肉を加え、火が通るまで炒める。
4. 3にトマト、グリーンピース、塩、コショウを加え、さらに材料がかぶ
るくらいの水を加える。
5. ふたをして中火にかけ、ソースが煮詰まるまで30分ほど煮る。
6. ご飯にかけて出来上がり。



アクフ シ サカマラウ (鶏肉の料理)

材料 (5 人分)

- ・鶏の足 5 本 (もも部分を含む)
- ・にんにく 4 片
- ・生姜 3cm
- ・レモン 1 と 1/4 個
- ・ピーマン 1 と 1/4 個
- ・玉ねぎ 1 と 1/4 個
- ・油 85ml
- ・塩
- ・コショウ



作り方

1. レモンの皮と生姜をすりおろし、にんにくはつぶす。
2. すりおろしたレモンの皮と生姜、つぶしたにんにくを鶏の足にすりこみ、味をなじませる。(鶏の足をタッパーに入れ、ふたをして、冷蔵庫で 2 時間から一晩おくと、より味がなじむ)
3. 大きめのフライパンに油を中火で熱し、鶏肉の両面を焼く。(中火で 10~15 分)
4. ピーマンと玉ねぎを薄切りにする。
5. 鶏肉に塩とコショウを加え、下味をつける。
6. 鶏肉を取り出し、ピーマンと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
7. 鶏肉をフライパンに戻し、ふたをして火を弱め、鶏肉が骨から落ちるまで 45 分間ほど煮る。
※煮込むときに水分が足りないときは水を加える。
8. 塩コショウで味をととのえて、出来上がり。



ルガイ(トマトと玉ねぎのサラダ)

材料(5人分)

- ・トマト 4個
- ・玉ねぎ 2と1/2個
- ・塩 少々
- ・油 大さじ2と1/2



作り方

1. トマトの皮をおき、角切りに切る。
2. トマトをボールに入れ、塩を振りかける。
3. 玉ねぎをさいの目にする。
4. 切った玉ねぎをトマトと合わせ、油を加える。
5. 1時間ほど休ませる。
6. ご飯と一緒に食べる。