

ザンビアのおやつ



アフリカのザンビアから来たゲートルートさんは、日本に来て3年になります。ゲートルートさんは12人兄弟姉妹の4番目。おやつを作って弟や妹といっしょに食べたそうです。

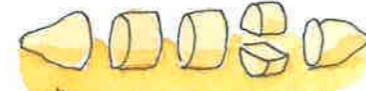
タンバ

「あまいものピーナツバター」
タンバはあまいものことですよ。なんでもいかにあまいかなんておいしい!

- 材料 (4人分)**
- ・サツマイモ 3本
 - ・ピーナツバター (あまいもの)
 - ・さとう 小さじ3



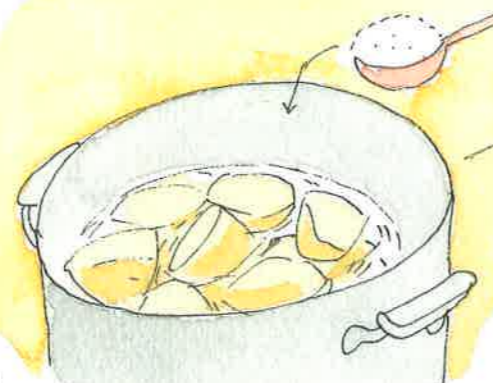
①サツマイモの皮をむく。



②輪切りにする。大きすぎたら半分に切る。



③水あらいする。



④なべにイモを入れ、イモがかぶるくらいの水を入れる。さとう小さじ3も入れる。



⑤フタをして火にかける。

タンバはお母さんがよく作ってくれたそうです。ザンビアのサツマイモには、皮が白くて中が黄色のや、中が紫のもあります。



⑥ようじをさしてみて火がとおっていたら、フタをとって水気をとばす。水が多すぎたらすてる。



⑦お皿をもってピーナツバターをすきなだけつけて食べる。



カペンタ

ザンビアのおみやげにもよい。カペンタは、たぶん!



小魚のトコ



日本にはおしにいたものが、ザンビアにはあまの魚!

材料 (4人分)

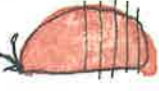
- ・煮干し 1袋
- ・タマネギ 1こ
- ・トマト 2こ
- ・オリーブオイル
- ・カレー粉 少し
- ・しお・こしょう



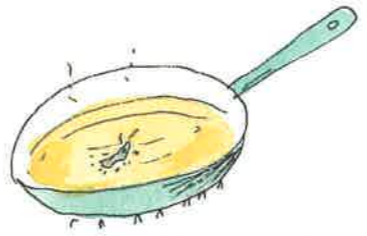
①タマネギの皮をむき、うすく輪切りにする。トマトは半分に切ってからうすく輪切りに。



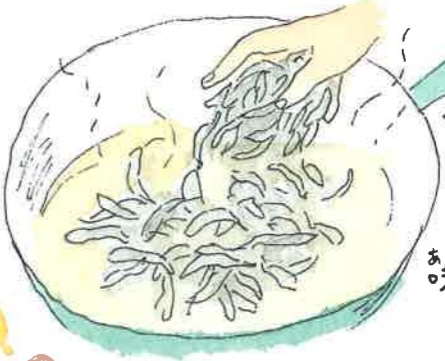
ゲートルートさんもまな板を使わない。



②煮干しを水でさっとあらって水をきる。いためる直前にする。そうでないと煮干しが水をすってしまうので。



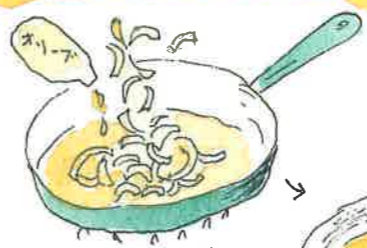
③フライパンにオリーブオイルをたっぷり入れてあたためる。煮干しをおとしてみてオイルがチリチリいうくらいあたたまったらOK。



④煮干しをぜんぶ入れて色づくまでいためる。色づいてきたら、こしょう、カレー粉、しおを入れる。



おい味をみながら入れてね!



⑥同じフライパンを使ってタマネギをオリーブオイルでいためる。



⑦タマネギがしんなりしたら、トマトを入れていためる。



⑧トマトがとけてきたら、⑤の煮干しをフライパンに入れる。よくまぜてできあがり。

カペンタは、ザンビアではシマといっしょに食べます。シマはトウモロコシやキャッサバイモの粉をねって焼いたもの。ちょっと食べるとおなかいっぱいになります。ザンビアのトウモロコシは日本のより大きいんですよ。