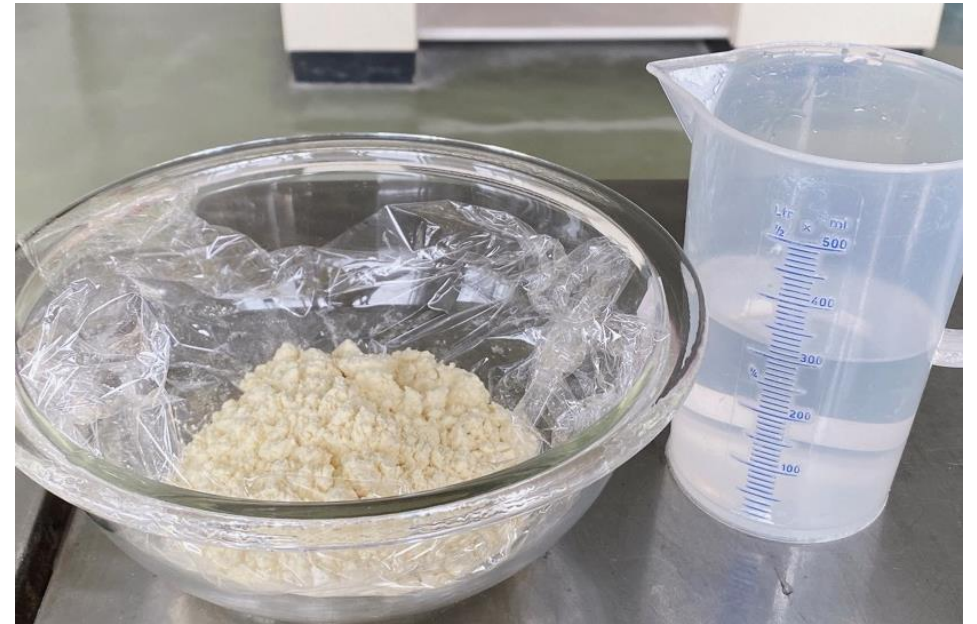


ウガリ ~Ugali~



【 材 料 （2人前） 】

- ・とうもろこし粉 ・ ・ ・ 100g
（コーンフラワー）
- ・ 水 ・ ・ ・ 300ml



- ① 鍋に水を入れ沸騰させる
- ② 鍋にとうもろこし粉を入れ、
中火で水分を飛ばしながら練る
(鍋底が焦げる場合は火を弱めてください)



- ③ マッシュポテトくらいの固さになったら
火をとめる
- ④ ふたを閉め、10分ほど蒸らす

【食べると身体が強くなる】と言われているケニアの家庭料理。
おかずやスープと一緒に食べます。

POINT

- ・ 練っていくうちに重くなっていくので、木べら等を使うのがおすすめです。
- ・ 鍋は混ぜやすい大きさのものを使用してください。

ニヤマチョマ ~Nyama Choma~



【 材 料 （2人前） 】

- ・ 鶏肉 . . . 200g
- ・ 塩 . . . 適量



- ① オーブンを220°Cに予熱しておく
- ② オーブンに肉を入れ、220°Cで約25～30分間焼く
鶏肉の場合は皮面を上にする



- ③ 焼けていない場合は追加で10分ほど焼く
- ④ 食べやすい大きさに切る、又はほぐす
- ⑤ 塩をつけて食べる

スワヒリ語で【Nyama＝肉】 【Choma＝焼く】 という意味です。
本場はヤギ肉のニヤマチヨマがよく食べられるそうです。

POINT

- ・今回は鶏肉のニヤマチヨマを作りましたが、牛肉や豚肉でもお作りいただけます。

ギゼリ ~Githeri~



【 材 料 （ 2 ～ 3 人 前 ） 】

- ・ サラダ油 …… 大さじ 1
- ・ たまねぎ …… 1 個
- ・ にんにく …… 2 かけ
- (1) パプリカパウダー …… 小さじ 1
- (1) チリパウダー …… 小さじ 1/2
- (1) カレーパウダー …… 小さじ 1
- (2) 豆（金時豆など） …… 250g
- (2) コーン缶 …… 約 100g
- (2) カットトマト缶 …… 1 缶
- ・ 水 …… 1 カップ
- ・ 塩 …… 適量



① 玉ねぎ、にんにくを細かく刻んでおく

② 油を鍋にいれ、中火で温める



③ 細かく刻んだ玉ねぎを柔らかくなるまで炒め、にんにくを加えしばらく炒める



③ (1)を加え、混ぜ合わせたら(2)を加え

2分ほど炒める

④ 水、塩を加え、汁気がなくなるまで煮る

⑤ 皿に盛り付ける

(お好みでみじん切りしたパクチーを散らしてください)

具たくさんでおいしい、ケニアの代表的な豆料理です。
具材やスパイスなど、お好みでアレンジしてみてください。

POINT

- ・豆は金時豆（レッドキドニービーンズ）、ひよこ豆がおすすめです。
半量ずつ入れると食感やいろどりが良くなります。



簡単で美味しいケニア料理をご家庭で作ってみてください！