

# タンザニア料理を作ろう！

## ・ピラウ(タンザニア風炊き込みご飯)

### 【材料】

お米...2カップ	牛肉(カレー用などの)...200g	にんにく...2片
じゃがいも...2個	玉ねぎ...1個	サラダ油...適量
塩...小さじ2/3	水...2カップ	

### 【スパイス】

黒胡椒(ホール)...小さじ2	シナモンスティック...1本
クローブ(ホール)...6個	クミンシード...大さじ3

### 【作り方】

- ①米は洗い、水気をきる。
- ②牛肉、じゃがいもは一口大に切る。
- ③玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、③を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、さらに②とスパイスを加えて炒め合わせる。
- ⑤炊飯器に米と炒めたものと水を入れて軽く混ぜ合わせて普通に炊く。

## ・カチュンバリ(タンザニア風サラダ)

### 【材料】

紫玉ねぎ...1/2個	トマト...1個	ピーマン...1個
レモン汁...大さじ2	塩...少々	(お好みで)唐辛子...少々

### 【作り方】

紫玉ねぎ、トマト、ピーマンを薄切りにして塩とレモンで味付け。  
お好みで唐辛子のスライスも入れる。

## ・おまけ

タンザニアのピラウは主にお祝い事とかで食べる人が多いです。日本でいうところの赤飯みたいな食べ物です。これに鶏肉を焼いたものを添えて更に豪華にすることもあります。ちなみにタンザニアでは鶏肉はお肉の中では一番のごちそうです。

タンザニアは基本的に油っこい食べ物が多いので、カチュンバリが添えてあることが多いです。大体何にでも付け合わせとして食べる人が多いです。