世界の郷土料理

8月

ナシゴレン

～インドネシア料理～

材料（1人分）

・精白米	75ｇ	・冷凍ホールコーン	8ｇ
・水	84.5ｇ	・卵	30ｇ
・冷凍むきえび	26ｇ	・油（卵用）	2ｇ
・玉ねぎ（みじん切り）	30ｇ	★カレー粉	1ｇ
・赤パプリカ（2㎝角切り）	10ｇ	★醤油	4ｇ
・油（具材用）	2ｇ	★豆板醤	1ｇ
・冷凍むき枝豆	8ｇ	★黒こしょう	0.05ｇ

◆◆おすすめ献立例◆◆

・ナシゴレン
・ガドガド（温野菜のサラダ）
・ソトアヤム（鶏肉のスープ）
・フルーツ杏仁プリン

作り方

1. 精白米を洗米し、30分程浸水させる。
2. ★を混ぜ合わせ、調味液を作る。
3. 炊飯釜に1と水、2の調味液を入れて軽く混ぜる。
4. 3にコーンと枝豆を加え、平に広げて炊飯する。
5. フライパンに油を熱し、卵を入れ、炒り卵をつくって取り出す。
6. フライパンで玉ねぎ、むきえび、赤パプリカを順に炒める。
7. ご飯が炊けたら炒り卵と6の具材を加え、混ぜ合わせたら完成。

ナシゴレンとは？？

“ナシ”は「ごはん」、“ゴレン”は「炒める」や「揚げる」という意味があり、ご飯を炒めた料理です。具材は地域によって異なりますが、えびなどのシーフードやひき肉、玉ねぎやパプリカなどの野菜が使われることが多いです。
ナシゴレンの起源はチャーハンで、中国との交易がきっかけで誕生した料理だといわれています。
チャーハンとは違い、味付に“サルバン”という辛味調味料を使用するのが特徴です。

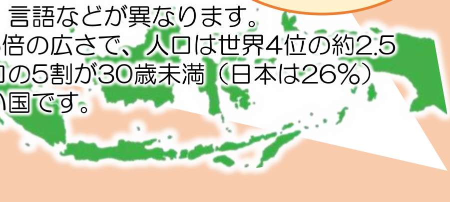
インドネシアの食文化

気温の高いインドネシアでは食材が傷んでしまいやすい為、生食は少なく、揚げ物や炒めた料理が多いです。また、気温が高い日でも食欲が落ちないよう、香辛料を利かせた料理が多いのも特徴。なかでも、インドネシア料理には“サルバン”や“ケチャップマニス”という調味料がよく使われています。サルバンは、唐辛子やエビペーストなどから作られた辛味調味料で、家庭でもお店でもよく使わています。ケチャップマニスは、とろみのある甘いソースで、ナシゴレンの味付けにも使われています。

インドネシアってどんな国？？

首都	ジャカルタ
人口	約2億5500万人
面積	約189万km

東南アジア南部に赤道をまたいで位置している国で、約18,000もの島々から出来ています。
また、約300種類の民族が存在する多民族国家で、民族ごとに郷土料理や民族衣装、言語などが異なります。
国土は日本の約5倍の広さで、人口は世界4位の約2.5億人です。総人口の5割が30歳未満（日本は26%）と平均年齢が若い国です。



インドネシアの主食

インドネシアではお米がよく食べられています。日本と同じくおかずと食べるのが一般的です。インドネシアは世界第3位の米生産国で、ほとんどの地域で稲作が行われています。お米の種類は日本のお米によく似た中粒のジャポニカ米や、細長いインディカ米です。また、お米以外にも麺類やいも類、サゴヤシから取る「サゴでん粉」も主食として食べられています。「サゴヤシでんぷん」は日本の片栗粉のようなもので、熱湯で溶いてペースト状にし、パンケーキにしたり麺やパンなどにして食べられています。