

2月

世界の郷土料理

～ガーナ料理～

ジョロフライス



材料(1人分)

・精白米	75g	★ホールトマト缶	50g
・水	84.5g	★トマトピューレ	30g
・鶏もも肉	20g	★塩	0.2g
・冷凍ミックスベジタブル	30g	★こしょう	0.2g
・玉ねぎ	30g	★ナツメグ	0.2g
		★おろしにんにく	0.45g

◆◆ガーナ献立例◆◆

★ジョロフライス

- ・オクラスープ
- ・ひよこ豆のサラダ

作り方

1. 精白米を洗米し炊き上げる。
2. 玉ねぎをみじん切り、鶏もも肉を2cm角にカットする。
3. サラダ油で、鶏もも肉、玉ねぎ、ミックスベジタブルを炒める。
4. ★印を加えて炒め、味を調える。
5. ご飯が炊きあがったら炒めた具材をかけ、よく混ぜ合わせて完成。

ジョロフライスとは??

鶏肉と野菜を、トマトのスープで炊き上げるピラフのような家庭料理です。「ジョロフ」とは、西アフリカの農耕民族であった「ウォロフ族の飯」という意味。ガーナ料理の多くはトマト味で、香辛料の効いたスパイシーな味が特徴的です。

ガーナってどんな国??

アフリカ大陸の西部に位置しています。赤道に直下しているため一年を通して暑い国です。正式名称は「ガーナ共和国」といいます。世界第二位のカカオ豆生産量を誇る国です。

- ▶首都：アクラ
- ▶人口：約3千万人
- ▶面積：約23万km²
(日本の約3分の2)

※人口・面積の数値については、外務省HP(令和3年3月17日更新)を参照

カカオ豆のお話

カカオ豆は厳しい条件下で栽培されています。赤道をはさんで北緯南緯20度までの限られた場所で生育します。さらに年間降水量2000mm以上・年間平均気温27℃以上・湿度80%以上などの条件が必要なため、生産国は多くありません。

ガーナの食文化

ガーナでは主に炭水化物とスープを食事とし、一般的に朝食兼食と夕食の1日2食を食べます。お腹がすくとバナナや豆などの腹持ちの良い食材を食べて過ごします。

主食はキャッサバやとうもろこし、米などを食べます。芋をつぶして練ったパンのような「フフ」はアフリカの伝統的な主食です。

手で食べる料理が多いのが特徴です。

ガーナの国旗

赤は独立のための戦い、
黄は豊かな地下資源、
緑は実りある農業、
中央の★には
アフリカの自由を
表しています。

