

# 各国料理教室

## 第4回 アフリカ料理

レシピは6人分です。

### マフェ

#### 材料

チキン(手羽元)..... 12本  
にんにく..... 5片  
玉ねぎ..... 1個  
トマト..... 2個  
なす..... 3本  
ピーナッツバター(甘くないもの)..... 100g

#### < A >

にんじん..... 2本  
じゃがいも..... 大2個  
ピーマン..... 1個

#### < B >

ブロッコリー..... 1個  
キャベツ..... 1/2個



マギー..... 4個  
しょうが..... 1片  
サラダ油..... 大さじ2  
トマトペースト..... 適量  
チリペッパー(又は生の赤とうがらし)..... お好みで適量

#### 作り方

- 1) にんにく2片・玉ねぎ1/4・ブラック&ホワイトペッパー・水少々をミキサーで混ぜ合わせる。
- 2) チキンに1)と塩を混ぜ合わせて、ローリエも入れて10分ねかせた後、そのまま火にかけて表面に火が通ったら水を800cc程入れて煮る。5分ほど煮たら火を消してそのまま置いておく。
- 3) にんにく3片・トマト2個・しょうが1片・玉ねぎ1/4をミキサーで混ぜ合わせる。
- 4) 鍋に油を大さじ2杯入れて2)のチキンだけを炒める。
- 5) 玉ねぎの薄切り1/2を入れ炒めたら3)を入れて5分程火を通す。
- 6) ピーナッツバターを入れてよくかき回し、溶けたらAの野菜を入れ、2)のスープと水500cc・マギー・トマトペーストを入れて5分ほど煮た後に、なすを加える。20分くらい煮る。
- 7) Bの野菜も入れて、柔らかくなったら塩・こしょうで味を調べて、表面に泡がなくなったら出来上がり！！

#### 食べ方

お皿にクスクスを乗せて、マフェをかけてお食べください！！辛党の方はチリペッパーをおかけください。

# クスクス



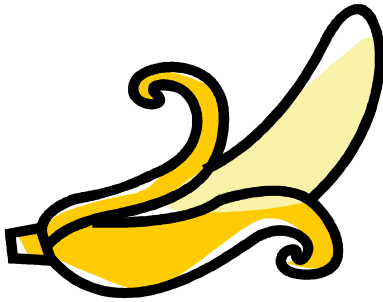
## 材料

クスクス	2箱
塩	小さじ3
水	1L
バター	60g
レーズン	お好みで

## 作り方

- 1) 鍋にお湯を沸騰させ、塩を入れる。
- 2) クスクスを入れて全体をへらで均等に混ぜ合わせる。蓋をして弱火で5分程火にかける。
- 3) 蓋をとり、やわらかくなったらバターを入れて混ぜ合わせる。
- 4) お好みで干しぶどうを混ぜ合わせる。

# タタレ（揚げバナナ）



## 材料

バナナ	6本
しょうが	1片
ナツメグパウダー	少々
塩	適量
サラダ油	適量
とうもろこし粉	適量

## 作り方

- 1) バナナ・塩・すりおろしたしょうが・ナツメグをどろどろになるまで手でつぶす。
- 2) 耳たぶより少しやわらかくなるようにとうもろこし粉を加える。
- 3) 揚げ油を熱し、2)をスプーンですくって入れる。
- 4) 丸くなるように形を整えながら、茶色くなるまでじっくりと揚げて出来上がり。