

マダガスカル料理の日

～献立～

- ・ **キィモ**
(肉と野菜のトマト煮込み)
- ・ あぶり焼きチキン
- ・ **ラサリコンコンブル**
(きゅうりのレモン漬けサラダ)
- ・ マンゴープリン又は冷凍マンゴー
- ・ ごはん
- ・ 牛乳



「キィモ」は、肉と野菜をスパイスで炒め、トマトを加えて煮込んだ料理です。

「ラサリコンコンブル」は、きゅうりのサラダのことで、ラサリは「サラダ」、コンコンブルは、「きゅうり」という意味です。

マダガスカルでは、ごはんにおかずとサラダを一緒に盛り付けて食べるそうです。マダガスカルは、米を主食としていて、食事をとることは「米を食べる」と表現されるほど米が生活に根付いています。

「キィモ」と「ラサリコンコンブル」のレシピを紹介します。
給食用にアレンジしていますので、現地の料理とは異なります。

レシピ

<キモ>

材料（4人分）

豚ひき肉	60g	しょうが	少々
鶏肉	60g	にんにく	少々
じゃがいも	220g (中2個)	ターメリック	少々
たまねぎ	200g (中1個)	クミン	少々
トマト水煮(カット)	240g	塩	小さじ1/2
		こしょう	少々
		油	適量
		水	100cc

作り方

- 1 鶏肉、じゃがいもは1.5cm角に、玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋に油をひいて、弱火でしょうが、にんにくを炒めて香りを出し、豚ひき肉、鶏肉、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める。香辛料も加える。
- 3 材料が浸る程度の水を入れて煮る。
- 4 カットトマトを加えてよく煮込む。
- 5 調味料を加えて味を調える。

<ラサリコンコンブル>

材料（4人分）

きゅうり	140g (1本と半分くらい)
塩	少々
こしょう	少々
レモン汁	小さじ1/2

作り方

- 1 きゅうりを縦半分に切った後、斜め切りにする。
- 2 1をさっと茹で、冷却する。
- 3 調味料で2を和える。

※ きゅうりは食感を残すため、厚めに切るとよい。