



カッキラ！
(こんにちは)



～アフリカ マリを 探検しよう～



＜マリ・ヤマコ出身＞ コイタ ザカリヤウ さん

私はマリ・ヤマコ出身のコイタ ザカリヤウです。日本の“サムライ”に興味を持って、2003年に来ました。

今回は、マリの「チガデゲナ」を紹介します。「チガデゲ」はバンバラ語で「ピーナツバター」という意味で、「ナ」は「シチュー」です。この料理はピーナツバターと鶏肉、野菜を煮込んだシチューです。

マリ料理 マリでは、落花生や米の栽培が盛んです。昼食でご飯を食べる人が多く、この料理もよく食べます。1日の食事の中心は昼食です。朝食はパンを食べる人が多いですが、おかゆを食べる人もいます。日本のおかゆとの違いは、米から作るのではなく、トウモロコシの粉をおかゆにしたもので、砂糖味の甘いおかゆです。

日本の食卓には、料理が何品も出てきますが、マリでは、1食1品です。

1つの料理の中に、肉または魚、野菜が入っているので、バランスの取れた食事になります。料理を作る時は左手の上に野菜をのせ、右手に包丁を持って切ります。最近はまな板を使う人もいます。料理はいつも多めに作っています。急な来客の時でも食事を勧め、一緒に食べます。

見知らぬ人が食事中に訪ねてきても、食事を勧めます。

マナーについて 食事をするとき、大人の男性、大人の女性、子どもたちと別れて、同じ料理を食べます。食事のマナーはきれいに食べることです。「食べものをこぼすと、その家が食べものに困るようになる。」と言われています。私たちは、右手を使って食事をしますが、こぼさないように、左手を添えて食べます。スープを飲むことは、ほとんどありません。水またはお茶を飲んでいます。宗教上、お酒は飲みません。

料理は女性の仕事！？ 私たちは30人くらいの大家族で暮らしています。兄弟や兄弟の家族も一緒に住んでいます。そこで、食事の準備は、兄弟の妻たちが毎日交代で作っています。男性は料理を作りません。料理は女性の仕事です。しかし、日本では、私が「チガデゲナ」を作っています。この料理は、マリの味がします。

【チガデゲナ】

◆チガデゲナ

●材料(4人分)

- ・鶏もも肉(皮付き) 2枚
- ・たまねぎ 1個
- ・オクラ 2パック
- ・トマトソース缶(400g)(生のトマトの時は1個) 1/2缶
- ・ピーナツバター(甘くないタイプの方がよい) 大さじ4
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 適量
- ・サラダ油 適量



●作り方(調理時間:60分)

- ①鶏肉を食べやすい大きさにカットする。
たまねぎは半分に切ってから1cm幅に切る。
オクラは生のまま、1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、たまねぎを炒める。
鶏肉を加え、こげめがつくまで炒める。
- ③塩小さじ1、こしょうを入れ、味をみる。
- ④香りが出てきたら、水2カップ、トマト缶、オクラを加え、沸騰するまで加熱する。
ピーナツバターを大さじ4加え、かき混ぜる。
弱火にして、時々かき混ぜながら、30分間くらい煮る。
ピーナツバターの油やサラダ油が上部に出てきたら、でき上がり！
- ⑤味見をして、塩、こしょうで味を調整する。
白いごはんの上にかけて、手で食べます。

More For You
もっと、街・暮らし・笑顔のために



広告

武蔵野銀行

埼玉弁護士会所属

弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

広告

法律相談初回無料(30分)。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

☆女性弁護士2名、総勢7名の弁護士が所属しています。

☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を承っています。

☆土曜・日曜・ナイト相談も行っています。

在住外国人の方もぜひご相談ください (英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります)。

*大宮駅東口から徒歩3分 東口(北) 出てすぐ左折して直進。1Fが市進学院

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル(旧 野村不動産大宮共同ビル)6階

ご予約専用電話 **0120-25-4631** ホームページ www.g-leaf.or.jp/



まずご予約ください 電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。

2013年10月発行■(公財)埼玉県国際交流協会 Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/>
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール sia@sia1.jp