

乾しいたけ空旅①



東アフリカ ケニア料理に変身！

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)



- 人類の起源は東、南アフリカと言われている。アフリカの食文化は日本人に馴染み薄いですが、乾しいたけをアレンジして遠い祖先の国に心を寄せようと思う。
『新しい創造力は脳を活性化させ幸福感を生む』
- コロナウイルスによりパンデミックな中、人類は大変な困難に直面し、闘争か、逃走かに迫られている。
どちらにしても、頑張れる力を養い心身を健康にするコツは食事が一番大切！

生命力育成＝食(栄養・効能)＞幸福(生活を楽しむ)＞免疫力向上(病を免れること)

～ケニアの食文化～

中東・インドの影響もあり豆とトウモロコシ、肉、魚など調理法や味付けは違えど、日本の食材と重なる部分もあり。

- **ンゴンベスープ**：豆、トマト、ジャガイモ入りのビーフシチュー。
牛肉の代用はコンビーフで風味を付け時短な煮込み料理に。
- **スクマウィキ**：キャベツやケールの葉を細切りし、油で炒め塩で味付けるシンプル料理。
- **ウガリ**：トウモロコシや穀物の粉をお湯で練ったものが国民食。
お米の産地ではコシヒカリも栽培されている。

『乾しいたけ&ケニア料理』



ケニアではワンプレートに盛り合わせて食する※

「ンゴンベスープ」(※写真右)

【材料】2人分：乾しいたけ2枚(水戻し)、ジャガイモ中2個、玉ねぎ1/3個、トマト缶1/2缶(角切り)、コンソメ1袋、水150cc、コンビーフ缶1缶、豆適量(レトルト)、塩少々(味調整)、好みでケチャップを加えても良い。

【作り方】①乾しいたけは1枚を4～6等分に切る。ジャガイモは皮を剥き1個を4等分に切り、玉ねぎは皮を剥きくし切りにする。コンビーフ缶を開け1cmの厚さに切る。②鍋に豆以外の材料を入れてジャガイモが柔らかくなるまで煮込む(10～15分)。③器に盛り豆をのせる。

「スクマウィキ」(※写真左下)

【材料】2人分：小松菜1/3束(代用で)、乾しいたけパウダー小さじ1/3、塩ひとつまみ、サラダ油小さじ1。

【作り方】①小松菜はざく切りにする。②フライパンにサラダ油を熱し、小松菜を加え炒め、乾しいたけパウダーと塩で味付けする。

「ウガリ」(※写真左上)

【材料】2人分：米粉(上新粉)おたま1杯分、お湯適量、乾しいたけ1～2枚(水戻し)、コーン缶大さじ4(缶詰の汁を少量使用)、へら(木べらなど)。※とうもろこしの粉は手に入りにくいのでコーン粒と米粉を使用。日本人向きには作り方「③」を茹でたりラップをしてレンジ600Wで2分加熱するとモチモチに仕上がる。

【作り方】①乾しいたけは水気を切り粗みじん切りにし、コーン缶の汁をまぶしておく。コーンはザルに上げ水気を切る。②ボウルに米粉を入れ、お湯を少しずつ加えへらで練りながら形が丸くなるまで混ぜる。③「②」に乾しいたけとコーンを加え、2等分し丸い形に整える。

☆ウガリはンゴンベスープを付けて食する。ケニア料理の味付けは塩のみが多い。塩をほんの少しにして乾しいたけでうま味をプラスすることで減塩料理になる。



家で常備できる食材を使って時短ケニア料理風に