



乾しいたけ空旅②

## 南アフリカ料理に変身！

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)

南アフリカ共和国&ナミビア共和国



- 人類発祥の地として東アフリカに続き南アフリカが挙げられている。日本人の祖先はどんなルートで列島に辿り着いたのか？アジアへ向かう説の大移動は人類学者によると2段階あり、インド洋航海（海）と、ヒマラヤの北と南（陸）ルートが考えられている。いずれにせよ数々の困難を乗り越えて命を繋いだ免疫力は強き者の証であり、現代人のDNAに育まれている。
- 大航海時代、インドへの航路の中継点であった『喜望峯』希望峰とも言われ世界地図に漢字で記されており、親近感が沸くとともに、激動の社会を生き抜く力への『希望』を願おうと思う。

### ～南アフリカの食文化～

ケープタウン周辺は現地始めポルトガル、スペイン、オランダ、インドなど多国籍な食の伝統が混ざっている。香辛料貿易による様々なスパイスも使われている。

## 乾しいたけと南アフリカ原産のタカキビを使って

☆タカキビの効能：ビタミンB1・E、ナイアシンが消化器の管の動きを正常にし、アレルギーを改善する。

**炊き方：**1カップ（160g）分をザルに入れ洗い、一晚浸水させザルに上げ、小鍋に水1カップ、塩小さじ1/4を加え、沸騰させたら蓋をして中火で5分～とろ火で15分炊き10分蒸らす。挽き肉の代用として使われている。冷蔵庫で7日間保存可能。



ケープマレー料理。スパイスを使いカレー味がメインでターメリック（ウコン）ライスにレーズン・アーモンドを加えた国民食

### 「ボボティー」

**〈材料〉2人分：**乾しいたけ2～3枚（水戻し）、人参中1本、ごぼう1/2本、玉ねぎ1/2個、にんにく1片（ここまではすべてみじん切り）。オリーブオイル大さじ2、トマト缶1/2缶、カレー粉大さじ2～3（辛さは好みで）、水1カップ、塩・しょう油・砂糖小さじ1、タカキビ大さじ4（炊いたもの）、卵1個（かき混ぜておく）、ご飯（ターメリック・レーズン・アーモンドを混ぜる）。

**作り方：**①卵は少量の油で柔らかい炒り卵して皿にとる。その鍋にオリーブオイルと玉ねぎにんにくを入れ中弱火で3分炒める。②「①」に乾しいたけ、人参、ごぼうを入れ、3分炒めたらカレー粉を加えかき混ぜ水・塩・トマト缶を加えトマトを潰しながら沸騰させ中弱火で5分煮る。③「②」にタカキビとしょう油を入れ、全体の味をみて塩加減を調節する。④皿に「③」のをのせて上に卵を散らし、ご飯を盛る。冷蔵庫で5日保存可能。

※トマト缶はカット、ホールどちらでもよい。タカキビは、豚、鶏の挽き肉の代用可能。



タカキビは岩手県北部（二戸市）の郷土食  
「へっちょこ」とは苦勞を勞う意味とおへその様にへこんだ形にした団子の説がある

### 「へっちょこ団子」

**〈材料〉2人分：**タカキビの粉、湯、つぶ小豆缶、水（すべて適量）。

**作り方：**①タカキビの粉適量に湯を少しずつ混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにこねて3cm大の丸型にして真ん中を窪ませ、沸騰した湯で2分茹で水に浸ける。②つぶ小豆缶を鍋に入れ水を加えて沸かし、おしるこの様にする。③器に団子と小豆汁を注ぎ食する。

※タカキビ餅を食べると厄除けになると伝えられている。