

ヴァーリ・アミアナナ

(マダガスカル風雑炊)



材料 (4人分)

- 米 200 g
- エビ 100 g
- 牛肉ブロック 100 g
- チンゲン菜 3 本
- 玉ねぎ 1 玉
- ニンニク 4 片
- 黒コショウ 大さじ 1/2
- チリペッパー 大さじ 1/4
- しょうが 大さじ 1/4
- 塩 大さじ 1
- 酢 大さじ 2
- サラダ油 大さじ 3
- 水 1500 ml



この写真はイメージです。

作り方

1. 炊飯器で米を炊く。
2. チンゲン菜をよく洗って、食べやすい大きさに切っておく。
3. 鍋にサラダ油を入れて加熱し、エビ、みじん切りした玉ねぎとニンニクを炒める。
4. チンゲン菜を加え、炒める。(水を少し加えても良い)
5. 火を通したら、炊いたご飯を加えて炒めたら、ゆっくり水を加える。
6. みじん切りしたしょうがを加え、塩コショウで味を付けて、よくかき混ぜる。
7. 蓋をしてじっくり煮込んだら、完成。
8. 「キトウーザ (牛肉の燻製)」と一緒に食べる。

トッピング「キトウーザ」

1. 牛肉ブロックを細切りする。
2. みじん切りした玉ねぎ、ニンニク、しょうが、塩コショウ、お酢で味付ける。
3. フライパンに少しサラダ油を入れ、味付けた肉を狐色になるまで焼く。

