



エチオピア連邦共和国(アフリカ)

レシピは、日本でも手に入る材料にしてアレンジしています。
地域により実際の調理方法などは異なりますので、ご了承ください。

ワールド・ビジョン版レシピ(3~4人分)

1. インジェラ

テフというヒエ科の雑穀を発酵させたものをクレープのように焼いた、酸味のあるエチオピアの主食です。

<材料>

そば粉(テフの代わりです。全粒粉でも可)	1 カップ
小麦粉	1/2 カップ
ヨーグルト	大さじ 5
ドライイースト	3~4g
油	大さじ1~2
水	1 と 1/2 カップ

1. そば粉・小麦粉・ドライイーストを混ぜたあと、ヨーグルトと油を加えます。
2. 濡れ布巾をかぶせて 20~30 分寝かせたあと、テフロン加工のフライパンで油をひかずにクレープのように焼きます。
3. 焼きあがったらカテージチーズ、レモンの皮、ハーブ(キャラウェイなどあれば)、パセリ、黒コショウを混ぜたものを添えます。

2. ドロワット

エチオピアの伝統的なシチューです。好みでトマトを加えてください。

<材料>

タマネギ	2 個(みじんぎり)
オリーブ油	1/4 カップ

唐辛子	小さじ1(粉末のチリペッパーなど)
パプリカ(粉末)	小さじ1
黒コショウ	小さじ 1/2
しょうが	小さじ 1/4(すりおろしたもの)
ニンニク	小さじ1(すりおろしたもの)
ゆで卵	4 個
鶏肉(手羽、モモなど) 300 グラム	
レモン水	(1/2 個分のレモン汁と水 1 カップを合わせたもの)
トマト	水煮の缶詰 1 缶

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、レモン水をつけ、10 分ほど置きます。
2. ダッチオープンや深鍋にオリーブ油を入れ、タマネギを炒め、唐辛子、パプリカ、黒コショウ、しょうが、ニンニクを加えます。
3. トマトと、鶏肉をレモン水ごと加え、鶏肉に火が通るまで煮ます。
4. とろみが出たら、塩、コショウで味を調べて、ゆで卵を添えます。



写真: インジェラの上に料理を添えて食べます。中央がドロワット

エチオピアの食事と人々の生活について

エチオピアは、国土の大部分がエチオピア高原といわれる高原地帯で、多くの人々が地方に住んでいます。人々はミレット、ソルガム、小麦、テフなど様々な雑穀を食べますが、1980 年代から干ばつによる飢饉に苦しんできました。ワールド・ビジョン・ジャパンは 2 つの地域で支援を行なっています。



エチオピアにおける 5 歳未満児の
栄養不良率: 35% (2000 ~
2006 年国連データ)