



ミャンマー連邦(アジア)

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. オンノ・カウスエ(ミャンマー風ラーメン)

カウスエという麺を、ココナッツ・ミルク(オンノ)のスープといただきます。

<材料>

鶏もも肉	300~400g (小さめの一口大に切る)
さつまあげ	2枚 (小さめの一口大に切る)
ナンプラー	大きじ5
チリパウダー、ニンニク、しょうが	適量 (ニンニク、しょうがはみじん切り)
ココナッツミルク	1/2 カップ
玉ねぎ	1個(スライス)
水	3カップ
中華麺(カウスエの代用)	焼きそば用など麺 3~4玉 (ほくして軽く茹でておく)
固形スープの素(チキン)	1個

1.玉ねぎ、鶏肉、さつまあげを多めの油でよく炒めます。2.火が通ったら中火にしてニンニク、しょうが、チリパウダー、ナンプラーを加えさっと炒めます。3.ココナッツミルクと水、固形スープの素を加え 15分ほど弱火で煮込みます。4.ナンプラーの塩気を確認しつつ、塩で味を調えます。5.どんぶりに麺をいれて上にスープをかけます。トッピングにゆで卵、コリアンダー、もやし、フライドオニオン、レモンなどを添えます。



2. Beya kya (エンドウ豆のフリッター)

<材料>

冷凍もしくは水煮エンドウ豆	1カップ
玉ねぎ	1個 (みじん切り)
チリパウダー	小さじ 1/4
ターメリック	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
小麦粉	適宜

1.エンドウ豆と玉ねぎをミキサーにかけてペースト状にします。2.調味料と混ぜ、小麦粉を少しずつ加え、小さな団子にして平らにします。3.油であげて、レモンを添えてできあがりです。

ミャンマーの食事と人々の生活について

多民族国家であるミャンマーは、多くの文化を持っています。主食は米です。60%以上の人々が農業に従事しており、米、豆類、エビ、水産物などをアジア各国などに輸出していますが、社会主義体制の下で閉鎖的経済政策がとられていたため、経済の発展は停滞し、最貧途上国から抜け出せないでいます。人口の8割が農村地域に住んでいますが、洪水被害など自然災害にも苦しんできました。ワールド・ビジョンは農村地域に住む人々に対して、農業、保健衛生、教育などの支援を行なっています。

ミャンマーにおける5歳未満児の栄養不良率:30%(2000~2006年国連データ)



写真:学校で出されたおかゆやオレンジを食べるミャンマーの子どもたち