



ルワンダ共和国(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。
また、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。

レシピ(3~4人分)ワールド・ビジョン版

1. ルワンダ・チキン

《材料》

| | |
|--------------|-------------|
| 鶏肉(胸もしくはもも肉) | 2枚 小間切れ |
| 油 | 大さじ3杯 |
| タマネギ | 1個 薄切りにする |
| トマト | 大3個(つぶしておく) |
| セロリ | 2本 薄切りにする |
| 塩 | 小さじ1 |
| トウガラシ | 1本 小口切り |

1.油をひいて温め、鶏肉を表面がキツネ色になるまで焼きます。2.鶏肉をとり、同じ鍋でタマネギを炒めます。3.タマネギがキツネ色になったら鶏肉を鍋に戻し、トマト、セロリ、トウガラシを加えます。4.弱火で、鶏肉が柔らかくなるまで煮込んだら完成です。



インゲン豆とジャガイモの煮込み

《材料》

| | |
|--------|---------------------|
| インゲンマメ | 250g(冷凍なら一袋) 一口大に切る |
| ジャガイモ | 大4個 小さめ乱切り |
| セロリ | 3本 粗みじん切り |
| 塩 | 小さじ1 |
| コショウ | 適宜 |
| タマネギ | 1個 薄切りにする |
| ピーナツ油 | 大さじ5 |



1.インゲン豆とジャガイモを入れた鍋に、表面がかぶるぐらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ゆでます。2.そこへセロリと塩を加え、ジャガイモとインゲン豆が柔らかくなるのを待つ間、フライパンでタマネギをジックリ炒めます。3.穴あきお玉で2の材料をフライパンに加え、しっかり混ぜるまでかき混ぜます。

ルワンダの食事と人々の生活について

ルワンダの食事には、バナナ、豆、サツマイモ、メイズ、キャッサバ、そしてジャガイモがよく使われます。大部分の貧困層は、野菜や他の食料を調達することはできても、調理や水を沸かすための燃料を買うことができず、健康を害することもあります。

ルワンダにおける5歳未満児の栄養不良率
:76%(世界子供白書2008年より)

写真:食事の準備を手伝う、ルワンダの子ども

