



AZABU KITCHEN

ご当地

2024-13

麻生北見病院栄養科

ナシゴレン

9月12日



- ・ ナシゴレン
- ・ コンソメスープ
- ・ サテ (インドネシア風焼き鳥)
- ・ 野菜サラダ



インドネシア共和国



東南アジア南部に位置し赤道をまたぎ、約17,000以上の島々を持つ国です。首都はジャカルタで、国土は日本の約5倍の広さ。人口は2.7億人を超える世界第4位であり、約300種族がいる多民族国家です。公用語のインドネシア語の他、500以上の言語が話されています。



ナシゴレン

「ナシゴレン」とはインドネシアおよびマレーシアの焼き飯料理です。「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「炒める」という意味があります。もとは中国の焼き飯のようなものでしたが、ナンプラーやチリソースなどが加わり、インドネシアの味として定着しています。

サテ



「サテ」と呼ばれる串焼きはインドネシアだけでなくマレーシア、シンガポールなど東南アジア各地で親しまれており、地方によってさまざまな食べ方があるのも特徴です。子供から大人まで幅広い人気を集めるサテは、インドネシアの定番家庭料理でもあります。



ご当地メニュー 麻生風

ナシゴレン

【材料 2人分】

ご飯	2人分
むきえび	40g
鶏ひき肉	50g
ナンプラー	小さじ1/3
塩・こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	2g
玉ねぎ(みじん切り)	40g
いんげん(小口切り)	16g
サラダ油 (a)	適量
ナンプラー	大さじ1/2強
オイスターソース	小さじ2/3
チリソース	大さじ1と1/2弱
中華味	小さじ1弱
塩・こしょう	少々
輪切り唐辛子	適量
卵	2個
サラダ油 (b)	適量
黒こしょう	少々
レモン(くし切り)	24g
イタリアパセリ	適量

【作り方】

- ①むきえび、鶏ひき肉に調味料Aで下味をつける。
 - ②フライパンにサラダ油(a)を熱し、にんにくを炒め、香りを出す。
 - ③②のフライパンに①と玉ねぎ、いんげんを入れて炒める。
 - ④③のフライパンにご飯、調味料Bを入れて炒め合わせる。
 - ⑤別のフライパンにサラダ油(b)を熱し、卵を割り入れて、目玉焼きを作る。
 - ⑥器に④を盛り付け、目玉焼きをのせる。黒こしょうをかけ、レモン、イタリアパセリを添える。
- ※分量外で「サテ」も盛り合わせています。

