

「マフェ」肉とピーナツペーストの煮込み料理



牛久市国際交流協会料理部会
市民活動課 ☎内線1632

講師 ファイ・シー・ディさん
(セネガル出身)、
伊藤美幸さんご夫妻

今回は、平成30年5月に開催した第73回世界家庭料理の会～セネガル料理編～から、煮込み料理「マフェ」をご紹介します。大皿に盛りつけてみんなで楽しく食べるのがセネガルスタイル!

ラム肉がない場合は
お好みの肉でOK!

材料 (4人分)

- ラム肉…………… 300g
- たまねぎ…………… 1個
- じゃがいも…………… 2個
- トマトペースト…………… 大さじ2
- ピーナツペースト(無糖) ……大さじ3～*
- 水…………… 700cc
- 塩…………… 小さじ1弱
- 固形ブイヨン…………… 2個
- ごはん…………… 適量
- スパイス調味料…小さじ2(山盛り)**

粗挽き黒こしょう(小さじ1)と赤唐辛子(小口切りで1本、にんにく(2片)をつぶしながら混ぜたもの)

*ピーナツペーストとスパイス調味料は味をみながらお好みの分量で。

作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切り、じゃがいもは4つに切る。ラム肉は食べやすい大きさに切り塩ひとつまみ(分量外)をふっておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、肉に火が通るまで中火で焼く。
- ③弱火にしてトマトペーストを入れる。よく混ぜ合わせたら水を加え強火に。
- ④煮立ったらたまねぎを加え、さらにひと煮立ちしたらじゃがいもを加え、火を弱めて煮る。
- ⑤材料に火が通ったら、味をみながら塩・スパイス調味料を入れる。ピーナツペーストを加えてなじませ、固形ブイヨンで味を整える。
- ⑥しばらく弱火で煮込み、表面に赤い油が浮いてきたら火を止める。
- ⑦大皿に盛ったご飯にかけてできあがり。



スパイスな味付けをピーナツペーストでマイルドに。ご飯にも合います!

セネガル料理レシピは牛久市国際交流協会ホームページにも掲載されています!

※「牛久 世界家庭料理の会」で検索



トウキョウダルマガエル (東京達磨蛙) カエル目アカガエル科



薄茶褐色から緑色の体に黒い斑紋があり、鼻先から背面中央の黄緑色の線が目立ちます。アマガエルより大きく、ヒキガエルやウシガエルより小

さい中型のカエルで、水田や湿地等に生息し、生涯を水辺で生活します。「ブゲゲゲ、ブゲゲ…」と聞こえる鳴き声は、「ゲロゲロ…」というカエルの声の擬音語のもとになったといわれています。本州の関東地方周辺から仙台平野、信濃川流域の長野県、新潟県に分布しますが、関東周辺には「トノサマガエル」が分布しないため、代わりに近縁の本種が「殿様カエル」と呼ばれています。

問 都市計画課 ☎内線2524

今月号から『牛久市版レッドデータブック 追補版(令和2年3月発刊)』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介していきます。

牛久の希少植物

第1回 タシロラン ラン科



タシロラン(令和2年7月3日)

環境省では準絶滅危惧種に、茨城県では情報不足①注目種に指定されています。ラン科ですが葉緑素をもたず、落葉や落枝を分解する菌から栄養を貰って生きていきますので、華やかな色彩はなく全身白装

東、6月の後半から7月初旬に20〜30cmの茎を忽然と伸ばし花をつけ、半月ほどで地上から消えます。好きな場所は落葉の堆積した竹林などで、市内でも数カ所で見つかっていますが、環境の変化、例えば伐採や草刈などで突然消滅する不思議な植物です。※本書90ページに掲載。【資料提供】NPO法人うしく里山の会 文章・写真・秋山侃

「牛久市版レッドデータブック 追補版 牛久における絶滅のおそれのある野生生物 販売中※お求めは都市計画課まで(1350円)」