

あなたからはじまる  
国際交流のまちづくり

## 世界の家庭料理体験教室&講演会

Republic of Senegal  
**セネガル共和国**



平成 26 年（2014 年）11 月 2 日（日）

- 料理教室 10:00～13:00 調理実習室
- 講演会 13:30～15:00 会議室 1

主催：おごおり国際交流協会・小郡市

## 講師の紹介

Alioune Diouf (アリユン ディオフ) さん

セネガル出身

## Mafe マフェ

---

牛肉を、ピーナッツバターとトマトで煮込んだ料理です。

### 材料 (5~6人分)

・牛肉	1kg ほど
・塩	適量
・黒こしょう	適量
・酢	適量
・玉ねぎ	4 個
・にんじん	2 本
・じゃがいも	5 個
・にんにく	2 かけ
・トマトペースト	お玉 2~3 杯
・ピーナッツバター	400 グラム

- ①牛肉に塩、黒こしょう、酢をかけ、下味をつける。
- ②野菜の皮をむき、玉ねぎ、にんにくはみじんぎりにする。
- ③鍋に牛肉を入れ、水分がなくなるまで煮込む。
- ④③に玉ねぎ、にんにく、にんじん、じゃがいもを加え、煮込む。
- ⑤トマトペースト、ピーナッツバターを加え、煮込む。
- ⑥塩、黒こしょうで味をととのえてできあがり。

## Yassa ヤッサ

---

揚げた魚を、玉ねぎのソースでマリネした料理です。

### 材料 (5~6 人分)

・ 魚 (当日は鯛を使いました)	人数分
・ 塩	適量
・ 黒こしょう	適量
・ 酢	適量
・ 玉ねぎ	3 個
・ にんじん	2 本
・ にんにく	2 かけ
・ たまご	2~3 個
・ トマト	1 個
・ ピーマン	1~2 個
・ 油	適量
・ レモン汁	適量
・ デイジョンマスタード	大さじ 4~5

- ①魚はわたを取り、皮に切れ目を入れる (両面)。  
塩、黒こしょう、酢をかけ、下味をつける。
- ②玉ねぎ、にんじん、にんにくは皮をむきみじんぎりにする。
- ③たまごは固めにゆで、輪切りにする。  
トマト、ピーマンも薄く輪切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、しっかり加熱してから魚を揚げる。
- ⑤魚が揚がったら、魚を取り出し、残った油を少しとって、玉ねぎ、  
にんじん、にんにくを炒める。
- ⑥⑤の火が通ったら、具材がひたるぐらいの水を入れて煮る。
- ⑦塩、こしょう、レモン汁、デイジョンマスタードで味を  
ととのえたら、魚を入れてできあがり。

## Yassa にかける、ピリ辛ソースの作り方も教えてもらいました

### 材料

- ・ 玉ねぎ
- ・ チリパウダー
- ・ 塩
- ・ 黒こしょう

- ① 玉ねぎをみじんぎりにする。
- ② フライパンに油を引き、玉ねぎを炒める。
- ③ 火が通ったら、チリパウダー、塩、黒こしょうを入れてできあがり。

## 盛り付け方

### Mafe (マフェ)



皿にごはんを盛り、その上から Mafe をかけます。

ごはんの上にパセリパウダーをのせると、彩りがよくなります。

### Yassa (ヤッサ)



皿にごはんを盛り、その上に Yassa をかけます。

輪切りにしたトマト、ピーマン、ゆでたまごを並べます。

ごはんの上にパセリパウダーをのせると、彩りがよくなります。

好みに合わせて、ピリ辛ソースをつけて食べてもおいしいそうです。

# セネガル共和国

## (Republic of Senegal)



面積：197,161 平方キロメートル（日本の約半分）

人口：約 1,310 万人（2012 年）

首都：ダカール

民族：ウォロフ、プル、セレールなど

言語：フランス語（公用語）、ウォロフ語などの各民族語

宗教：イスラム教 95%、キリスト教 5%など

通貨：CFA フラン

※外務省ホームページより

平成 26 年 3 月 1 日基礎データ