

作り方

- ① ニンニクを包丁でつぶし、薄切りにする。
- ② 唐辛子は半分にちぎって種を出す。



- ③ フライパンに油大さじ1、切ったニンニクと種を取った唐辛子、チリソース大さじ4を入れて火にかけ、炒める。



- ④ ご飯は電子レンジで2分加熱しておく。
- ⑤ ニンニクの香りがしてきたら、電子レンジで加熱したご飯をフライパンに入れる。



- ⑥ ご飯を炒める。



- ⑦ 目玉焼きを作る。



- ⑧ ふたをして目玉焼きができたらご飯の上に盛り付けて、ハイ出来上がり。



レタスで巻いて食べてもおいしいです。

おうちでアジア気分

コロナでの行動制限もなくなり、海外旅行へも出かけられるようになったとはいえ、以前と同じようにはなかなかいきません。今回から家で簡単に作れ、しかも食べれば「おー」と言い合えるようなアジア料理を紹介したいと思います。お友達と一緒に、家族で、話が弾むそんな食卓。簡単にでも現地で食べてるみたいな味を目指します。第1回目はナシゴレン。インドネシアの定番ごはん料理。現地では旅行に出かける日の朝ご飯はナシゴレンが定番。

第1回

ナシゴレン ~インドネシア~

講師：山中敬子

JEC 千代田福音教会員



ちなみにナシはご飯。ゴレンは炒める・揚げるという意味です。ナシゴレンは日本ではサンバル味の焼き飯ですね。今回は具は入れてません。お好みでシーチキン・鶏肉・卵・コーンなど入れてもいいかもしれませんね。

材 料 (2人分)

ご飯	お茶碗 3 杯
ニンニク	1 かけ
唐辛子	2 本
チリソース	大さじ 4
しょうゆ	小さじ 1
ガラスープの素	小さじ 1
油	大さじ 1
塩・コショウ	少々
卵	2 個
油	大さじ 1

①今回利用したチリソース。業務スーパーで購入。砂糖が入っているため少々甘い。

②③④はインドネシアで購入したインドネシアのサンバル（インドネシア料理やマレー料理に使用する辛味調味料）。エビが入っているものがナシゴレンを作るにはおいしいです。

⑤ナシゴレンの素（ご飯を炒めてこれをパラパラと混ぜるだけ）。アジアフードの店やカルディで売っていると思います。

