

COOKING OCEANIA'S RECIPE

お料理レシピ

Kingdom of Tonga



カフェ・フロンティア世界の味 ルウモア

材料 4人分

鶏モモ肉	2枚	パプリカ (赤・黄) (荒みじん切り)	各0.25個
(塩・コリアンダー・シナモン各少々で下味)		塩	大匙0.5
ニンニク (みじん切り)	1カケ	ココナッツミルク	120cc
玉ネギ (みじん切り)	280g		
小松菜 (葉と茎を切り分けておく)	0.5把		

ルウモアはトンガの代表的な家庭料理です

1 鶏モモ肉に塩・コリアンダー・シナモンを少々振って5分ぐらいおく。

2 フライパンに油をひき①の鶏肉を片面から焼き、ひっくりかえして両面焼く。焼きあがったらひと口大にカットする。

3 鍋に油をひき、ニンニクを香りが出るまで炒めて、玉ネギ、小松菜のくきとパプリカを順番に炒めていく。野菜がくたっとしてきたら②の鶏肉を鍋に入れて塩で味を調える。



4 深めの器にホイルをひいて、その上に小松菜の葉をひき詰める。

5 ③の具を④の小松菜の上へのせココナッツミルクをかけ、ホイルで包んでいく。

6 180℃のオーブンで8分ぐらい焼き、完成。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



トンガの 鶏肉の包み焼き ルウモア

ルウモアはトンガの伝統的なお料理です。タロイモの葉っぱで鶏肉・ココナッツミルクを包み、それをさらにバナナの葉で包んで土の中で蒸し焼きにする、お祝いの席では欠かせないものです。焼いた石や、たき火で熱された土を利用した料理は今でも大洋州の島々で日常に行われている調理法です。

今回そんなトンガの伝統的なお料理を簡単に調理できるように、アルミホイルを代用してみました。是非、ご家庭で挑戦してみてください。