

《アフリカ料理：セネガル料理レシピ》

マフェ（ゴンボ）／Mafe (gombo)

セネガルには1つの鍋（バンヌ・チン）で作る料理と2つの鍋（ニャール・チン）で作る料理があります。ソースをかけて食べるのはニャール・チンの料理です。

マフェはピーナッツとトマトベースのソースで、オクラを入れたものはマフェ・ゴンボ（オクラ）といってマイルドな味になります。セネガルは落花生の生産が盛んで、ピーナッツは料理には欠かせない材料です。



作り方

【下準備】

(A) 具

- ①具材は大まかにニンジン縦2分（4分）、ジャガイモ2分、キャベツは芯を残して2分に切る。
- ②オクラを入れる場合はみじん切り。
- ③牛肉は一口大に切る。
- ④トマトペーストは水で溶く。

(B) ノコス（ソースベース）

- ①玉ねぎ2個、ピーマン1個をみじん切りにする。
- ②ニンニク、マギー、塩少々を①に加えすりつぶす（トウガラシを加える）。

【本編作り方】

- ①鍋に油を入れて肉をいためる。（中火）
- ②そのまま鍋にBのノコスを入れて、ニンニクの香りを油に移す程度炒める。
- ③ゲッジを鍋に入れて油通しする。
- ④水で溶いたトマトペーストを鍋に入れ、油になじむまで炒める。（弱火）
- ⑤Aのニンジンを先に入れ表面を油になじませる。
- ⑥残りAの具材を入れ材料が浸る程度の水を入れる。
- ⑦沸騰してきたらスンバラを加え、味をみながら適宜調整する。
- ⑧具材に火が通ったらピーナツバターを加える。
- ⑨20分くらいでピーナツバターが全体になじんだら火を止める。
- ⑩盛り付け

◎材料（4人前）所要時間 2h（≠は代用品）

玉ねぎ・・・中2個
ピーマン・・・中1個
ニンジン・・・中1本
キャベツ・・・中1/4個
ジャガイモ・・・中2個
オクラ（生/乾燥）・・・好みでいれてよい
牛肉・・・200g（羊肉 200g）
トマトペースト・・・18g×2
ピーナツバター・・・大さじ2～3
マギー7g・・・2個
ゲッジ（干魚）・・・1カケ ≠かつお節
スンバラ・・・少々 ≠豆チ醤
ニンニク・・・2カケ
塩、コショウ 適宜
油・・・100ml
トウガラシ・・・好みで
米・・・4人前
※ゲッジ：魚を塩づけにし乾燥させたもの
※スンバラ：乾燥させたネレの実