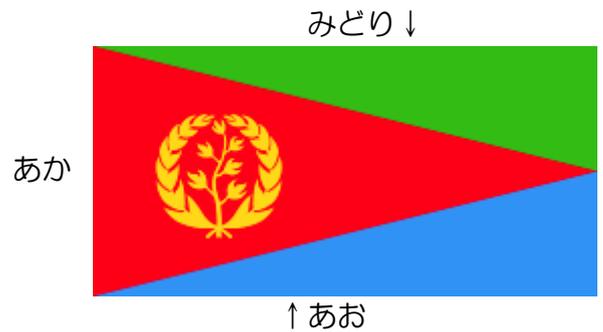


地球村クッキング ～エリトリア編～

2026年2月22日（日） 春木市民センター



エリトリア国（State of Eritrea）、アフリカの角と呼ばれるアフリカ大陸北東部に位置する国家。首都はアスマラ、人口520万人、国土は北海道と九州を足したくらいです

本日は、「Zigni シグニ」（スパイシービーフシチュー）、バナナとパンを使ったデザート「Mukhbaza ムクバザ」、「Habesha Salad ハベシャサラダ」を教えてください

以下は6人分のレシピです

シグニ

- 材料：
- 牛肉 500g
 - 玉ねぎ（みじん切り） 3個 *多めにした方がおいしい
 - ギー（精製バター） 大さじ3
 - ベルベレスパイス 大さじ2
 - トマトペースト 大さじ2
 - にんにく（みじん切り） 4片
 - しょうが（すりおろし） 大さじ1
 - 塩 小さじ1（お好みで調整）
 - 黒こしょう 小さじ $\frac{1}{2}$
 - 水またはストック（ビーフまたはチキン） 1カップ



- 作り方：
1. 大きめの鍋に玉ねぎを入れ、油を使わずに弱火で柔らかくなるまで炒めます
 2. ギー、にんにく、しょうがを加えて数分炒めます
 3. トマトペーストとベルベレを加え、香りが立つまで煮込みます
 4. 牛肉を加え、スパイスをよく絡めます

5. 水またはストック、塩、こしょうを加え、45～60分ほど煮込みます

フラットブレッド、酸味のあるパン、またはご飯と一緒に召し上がりください（今回はバケット）

ムクバザ（バナナとパンのデザート）

- 材料：
- ・ 熟したバナナ 4本
 - ・ パラダ 4個（トーストまたは軽く揚げる）
 - ・ はちみつ 大さじ2
 - ・ ギー（またはバター） 大さじ2
 - ・ シナモンパウダー 小さじ $\frac{1}{2}$ （お好みで）

- 作り方：
1. バナナをボウルに入れてつぶします
 2. フライパンでギーを熱し、パンを軽く炒めます
 3. つぶしたバナナを加えて混ぜます
 4. はちみつとシナモンを加えて軽く混ぜ、温かいうちにお召し上がりください

ハベシャサラダ（レタス入り）

- 材料：
- ・ トマト 6個
 - ・ 赤玉ねぎ（小） 2個
 - ・ レタス 2カップ（みじん切り）
 - ・ レモン 2個
 - ・ オリーブオイル 大さじ4
 - ・ 塩（お好みで）
 - ・ 青唐辛子 1本（お好みで）

- 作り方：
1. トマトをみじん切りにする。
 2. 玉ねぎを薄切りにする。
 3. レタスを一口大に切る。
 4. 青唐辛子をみじん切りにする（お好みで）。
 5. 材料を全てボウルに入れて、レモン汁、オリーブオイル、塩を加える。
 6. 軽く混ぜ、5分ほど置いてから盛り付ける。

