

## アフリカの給食メニュー 「ポシヨ」 を作ってみよう！

\*\* 材 料 (2人分) \*\*\*\*\*

### 【ポシヨ (主食)】

乾燥マッシュポテト	100g
片栗粉	50g
水	500cc

#### ●ポシヨについて●

アフリカでは、現地独特の甘くないトウモロコシを、粉に挽いたものが使われています。

日本では、手に入りやすく食べやすい乾燥マッシュポテト(市販品)で代用します。

### 【白いんげん豆のトマト煮 (ポシヨのソース)】

白いんげん豆の水煮	200g
トマトの水煮	400g
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1片
塩・胡椒	適量
サラダ油	適量

#### ●豆のトマト煮について●

白いんげん豆は、別名「白花豆」としても販売されています。金時豆など、他のお豆でも代用できます。

水煮缶ではなく、生豆を利用する場合は、3倍量の水に一晩漬けたものを1度茹でこぼし、新しい水で再度、柔らかくなるまで茹で上げます。

\*\*\*\*\*

ソースを作ります。

### 【白いんげん豆のトマト煮】

1. 鍋か深めのフライパンに油を引き、みじん切りにした玉ねぎとにんにくを炒める。
2. 水を切った白いんげん豆の水煮を加え、さらに炒める。
3. トマトの水煮を加え、塩・胡椒で味を調え、全体に火が通るよう煮込む。

その間に、ポシヨを練り上げます。

### 【ポシヨ】

1. 乾燥マッシュポテトと片栗粉を、鍋に振り入れてよく混ぜ合わせる。
2. 分量の水を加えたら、中火にかけ、しゃもじ等で捏ね混ぜながら、全体に火を通す。
3. ねっとりまとまってきたら、出来上がり。

出来上がったポシヨを盛りつけ、このトマトソースをかけて供します。(写真)  
チリペッパーなど好みのスパイスを加えてもおいしいでしょう。



©TABLE FOR TWO