

## ブルキナファソ家庭料理 リ・グラ

### 揚げ魚といろいろ野菜入り トマトベース煮込みごはん



#### 材料（4人分）

米 …… 2合  
鯖 …… 1尾（冷凍ものでも可）

トマト …… 2個

トマト缶 …… 1缶

ニンニク …… 2かけ

パセリ …… 1束

コンソメ …… 2～3キューブ

～いろいろ野菜 お好みで変更も可～

キャベツ …… 1/4

玉ねぎ …… 1/2

なす …… 1本

ピーマン …… 1個

水 …… 適量（具材がひたるくらい）

塩 …… 適量

～調理道具～

煮込み用）ザル、フライパン、深めの鍋

米用）蒸し器（ない場合は、耐熱皿、その皿が収まるサイズのフライパン・フライパンの蓋、アルミホイル）

#### 手順

工程1：下ごしらえ

1. 米を30分間水に浸す
2. 浸したあとはザルにお米を移して水を切る
3. 冷凍の鯖を購入した人は解凍しておく

工程2：お米を蒸す

1. 蒸し器がある人は、蒸し器を準備。ない人はフライパンと耐熱皿、アルミホイルを用意。
2. 耐熱皿に米2合に対し水200mlを入れ、アルミホイルで蓋をする。蒸し器に入れ、25分ほど蒸らす。蒸し器がない人は、フライパンの中にお湯を入れ、その上に直接アルミホイルで蓋をした耐熱皿をおき、フライパンにも蓋をする。25分ほど蒸らす。

工程3：トマトベースをつくる

1. 鯖をブツ切りにする。
2. フライパンに深さ1～2cm程度油を注ぎ、鯖を素揚げする。揚げた鯖は別皿にとりおき、油はとっておく。

野菜をそれぞれにカット

パセリ、ニンニク…みじん切り

玉ねぎ、ピーマン…縦に細切り

トマト…さいの目切り

キャベツ、ナス…ざく切り

3. 深めの鍋を準備。2で使った油（大さじ3杯程度）をつかい、キャベツ以外の野菜をすべて炒める。
4. 野菜に火が通ったら、トマト缶と野菜が浸るくらいの量の水を入れる。
5. 煮立ったら、塩とコンソメで味を調節。
6. キャベツ、揚げた鯖を鍋に入れ、キャベツがくたくたになる程度まで煮込む。（トマトの酸味が気になる人は、お好みで砂糖を加える）

#### 工程 4：米とトマトベースを混ぜあわせる

1. 鯖、大きめにきった野菜をいったん別皿にとりおく。ソースが残っている鍋へ工程 1 で蒸した米を入れる。

※もし、米の量に対して、ソースの量が明らかに多すぎる場合は鯖・野菜と一緒にソースも別皿にとりおいておくと、good.

2. ソースの量を適宜調節しながら、リゾットのように米にソースがしみ込むまで、よく混ぜ合わせる
3. 器に煮込みご飯を盛り、取り置いていた鯖・野菜をお好みで盛り付けたら完成！

※ソースを多く作りすぎてしまい余ってしまった場合は、タッパーに保存して、またお米と混ぜ合わせればリ・グラを簡単に食べることができます。  
お米は、炊飯器で炊いたお米でも問題ありません。

 **hunger free world™**  
食べる、生きる、明日を育む。



### ちよこっとコラム（世界の飢餓問題について）

---

ブルキナファソ料理いかがでしたか？

安全で栄養のあるものを十分に食べることや、たくさんの人たちの手を経て届いた物をおいしくいただくことは、世界中どこに住んでいても、誰にとっても大切です。

しかしながらいま、世界の飢餓人口は約 **7 億 3300 万人**（※1）。**11 人に 1 人**が飢餓に直面しています。これは食べ物が足りないからではありません。なぜなら、毎年世界では、約 28 億トン（※2）の穀物が生産されていて、すべての人たちが十分に食べられるだけの食べ物は生産されていると言われていま

す。それではなぜ、飢餓が終わらないのでしょうか。飢餓に直面している地域が、紛争や貧困など、さまざまな課題を抱えていることはもちろんですが、それだけではありません。私たちが毎日食べているものが生産されてから食べられるまでには、加工する、運ぶ、売る、買うなどのたくさんの工程があります。物を運搬するための交通が整備されたことや、食べ物を加工したり、冷凍したりする技術が進歩したことで、世界中で生産された食べ物が、世界各地へ届けられるようになりました。そのような世界では、国境を越えた地球規模の課題についても考えることが大切です。

※1 国連食糧農業機関（FAO）The State of Food Security and Nutrition in the World（2024 年）

※2 国連食糧農業機関（FAO）Crop Prospects and Food Situation（2024 年）\* 2023 年の推定生産量