

# モザンビークな時間



14時間目 家庭科

2025/04/09

ボア タルディ。何かと不安定なモザンビーク。でも魅力はいっぱいあります！今回はその魅力の一つ、モザンビーク料理についてご紹介。

## 特別な日に食べる料理 マターパ

モザンビークを代表する料理の一つにマターパがあります。印象的な緑はキャッサバの葉をすりつぶしたものです。結婚式などの祝いの場で提供されることが多いそう。調理時間はなんと3時間。



## ～作り方～

【材料】・キャッサバの葉・にんにくみじん切り・玉ねぎみじん切り  
・（あれば青パイア）・カニ 他にエビやアサリでも可  
・ココナッツミルク・アーモンドパウダー・塩・こしょう

③ご飯に塩を入れて炊く。  
（こちらの人は炊くときに下味を付けるんです！）

①すり潰したキャッサバの葉とにんにく、塩、水少々を入れ、炒める。

②玉ねぎと青パイアを投入して、火が通ったら潰してペースト状にする。

④ココナッツミルクとアーモンドパウダーを入れ煮立たせる。

⑤別鍋で茹でたカニを、ぶつ切りにする。

⑥塩少々とこしょうを入れて味を整える

⑦⑤で使った煮汁を加え、たくさん煮て完成。



カニの出汁が効いててうまいっ！私の大好きな料理になりました。

それでは Até a próxima!（また次回）