



## ナシゴレン（インドネシア風焼きめし）

### 【材料（5人分）】

サラダ油・・・大さじ1

ごはん・・・750g

鶏肉・・・250g

キャベツ・・・4/1玉

人参・・・半分

卵・・・5個

バワンメラ・・・4個（注1）

※玉ねぎで代用するときは1/4個  
唐辛子・・・2本

### 調味料

・塩、コショウ・・・少々

・ABCソース・・・少々（注2）

※チリソースで代用できる

・マサコ・・・大さじ1（注3）

※鶏がらスープの素で代用できる

クルブック（海老せん）・・・適量

### 【作り方】

- ① キャベツを一口大に切り、ニンジンを千切りにする。



- ② バワンメラの皮をむき、適当な大きさに切る。



- ③ フライパンにサラダ油を引き、一口大に切った鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、バワンメラ、キャベツ、ニンジンを加え、ごはんを入れて炒める。調味料を加え、お好みに合わせて唐辛子を入れる。



- ④ 最後に、両面焼きの目玉焼きをごはんの上に乗せたら完成。  
クルプック（海老せん）を油で揚げお皿に添える。



- (注1) バワンメラは、インドネシアを代表する野菜の1つです。  
bawang (バワン) はネギや小玉ねぎのことで、merah (メラ) は赤色という意味です。日本の玉ねぎよりも小さく、「小さな赤玉ねぎ」という印象です。



- (注2) ABC ソースは、インドネシア料理には欠かせない調味料です。日本でいう醤油や味噌と同じくらいインドネシアの食卓には身近なものです。チリソースの一種で、辛いものから甘いものまでさまざまな味があります。

- (注3) マサコは、インドネシアで絶大な人気を誇っている、味の素が開発した調味料です。日本でいう鶏がらスープのような、どんな料理にも使える万能調味料です。インドネシア語で「料理する」を意味する「Masak (マサッ)」が名前の由来です。



## ピサンゴレン (バナナのフライ)

### 【材料 (5人分)】

バナナ・・・・・・・・・・1本  
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ5  
砂糖 (お好みで) ・・・少々  
水・・・・・・・・・・100ml  
ココナッツパウダー・大さじ2  
揚げ油・・・・・・・・・・適量

### 【作り方】

- ① 小麦粉にココナッツパウダー、水、お好みで砂糖を混ぜて衣の生地を作る。



- ② バナナの皮をむき 7mm の厚さに斜めに切る。



- ③ ①の生地を厚めに付けたバナナを、高温の油できつね色になるまで揚げる。

