




AZABU KITCHEN

ご当地

2022-11

— 麻生北見病院栄養科 —

「ナシゴレン」
9月15日



インドネシア共和国



東南アジア南部に位置し赤道をまたぎ、約17,000以上の島々を持つ国です。首都はジャカルタで、国土は日本の約5倍の広さ。人口は2.7億人を超える世界第4位であり、約300種族がいる多民族国家です。公用語のインドネシア語の他、500以上の言語が話されています。



ナシゴレン



サテ

「ナシゴレン」とはインドネシアおよびマレーシアの焼き飯料理です。「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「炒める」という意味があります。もとは中国の焼き飯のようなものでしたが、ナンプラーやチリソースなどが加わり、インドネシアの味として定着しています。

「サテ」と呼ばれる串焼きはインドネシアだけでなくマレーシア、シンガポールなど東南アジア各地で親しまれており、地方によってさまざまな食べ方があるのも特徴です。子供から大人まで幅広い人気を集めるサテは、インドネシアの定番家庭料理でもあります。

- ・ナシゴレン
- ・コンソメスープ
- ・サテ(インドネシア風焼き鳥)
- ・野菜サラダ



ご当地メニュー
麻生風♪

ナシゴレン

【材料 2人分】

	ご飯	2人分
	むきえび	40g
	鶏ひき肉	50g
A	ナンプラー	小さじ1/3
	塩・こしょう	少々
	にんにく(みじん切り)	2g
	玉ねぎ(みじん切り)	40g
	いんげん(小口切り)	16g
	サラダ油(a)	適量
B	ナンプラー	大さじ1/2強
	オイスターソース	小さじ2/3
	チリソース	大さじ1と1/2弱
	中華味	小さじ1弱
	塩・こしょう	少々
	輪切り唐辛子	適量
	卵	2個
	サラダ油(b)	適量
	黒こしょう	少々
	レモン(くし切り)	24g
	イタリアパセリ	適量

【作り方】

- ①むきえび、鶏ひき肉に調味料Aで下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油(a)を熱し、にんにくを炒め、香りを出す。
- ③②のフライパンに①と玉ねぎ、いんげんを入れて炒める。
- ④③のフライパンにご飯、調味料Bを入れて炒め合わせる。
- ⑤別のフライパンにサラダ油(b)を熱し、卵を割り入れて、目玉焼きを作る。
- ⑥器に④を盛り付け、目玉焼きをのせる。黒こしょうをかけ、レモン、イタリアパセリを添える。



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科



担当者
より
ひとこと

ナシゴレンは、インドネシアの焼き飯料理ですが、具材にもバリエーションが豊富にあります。えびやひき肉の代わりに鶏もも肉や牛肉を使ったり、生野菜と一緒にクルプックと呼ばれるえびせんべいを添えることが多くあります。また、ご飯ではなく麺を炒め合せた「ミーゴレン」もインドネシアの味として親しまれています。