



AZABU

KITCHEN

ご当地

2023-10

麻生北見病院栄養科



## 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、ナンブ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	ナンブラー	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	ナンブラー	大さじ1/2強
	オニタースソース	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

インドネシアでは、食事は手で食べることも多く、食卓には、フィンガーボウルと呼ばれる、手を洗うための器が用意されていて、食事の際には、それで手の指先をきれいに洗って、中指、人差し指、親指を使って、食事をスプーンのようにすくって食べる習慣があるそうです。