

Myanmar



# 景丘の家 こども食堂

世界の料理をみんなで食べよう！

タミン・チン (ツナのおにぎり)

カチン・チキン・カレー (カレースープ)

## カチン・チキン・カレー の作り方



材料 (2 人分)

・鶏もも肉	1 枚
・トマト	1 個
・じゃがいも	1 個
・玉ねぎ	1 個
・しょうが	1 片
・にんにく	1 片
・ターメリックパウダー	小さじ 1
・パプリカパウダー	小さじ 1
・塩	適宜
・ナンプラー	大さじ 2
・油	大さじ 2
・水	300ml

### ～ミャンマー料理？ビルマ料理？～

ミャンマーはたくさんの民族の人がいる「多民族国家」です。人口の7割ほどがビルマ族のため、ミャンマーの料理はビルマ料理と呼ばれることも多い。

特徴は、お隣の国のインドなどに比べてスパイスは控えめで、油を多く使う。主食はお米が多く、細長いパラパラのインディカ米が中心だそう。

1. 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、大きめに切り、ターメリックとナンプラー（大さじ1）を揉み込む。（10分～20分常温でおいしておく）
2. にんにく、しょうがをみじん切りにし、玉ねぎは荒めのみじん切りにする。
3. トマトは少し大きめに切り、じゃがいもは皮をむいてから電子レンジで加熱しておく。（煮くずれをふせぐため）
4. 鍋に油を入れ、にんにく、しょうが、玉ねぎを加え炒める。
5. 玉ねぎがしんなりしてきたら、火を弱めてターメリック・パプリカパウダーを入れ、焦げないように炒める。
6. スパイスが馴染んできたら中火にしトマトを加え水分を飛ばしながら炒める。
7. マリネしておいた鶏肉を鍋に加え入れ、残りのナンプラー（大さじ1）と水を加えて更に中火で煮る。
8. 全体に味が馴染んできたら最後に火を通しておいたじゃがいもを入れ全体的にかきまぜ、味をととのえたらできあがり。



## タミン・チンの作り方



### 材料 (2人分)

・ ごはん	350g
・ トマト	1個
・ 玉ねぎ	1/2個
・ しょうが	少々
・ にんにく	少々
・ ツナ (油漬)	1缶
・ ターメリックパウダー	小さじ 1/2
・ 油	大さじ 1
・ 塩	小さじ 1
・ 水	100ml
・ 万能ねぎ (飾り用)	適宜

1. トマトは湯むきをし、玉ねぎ、しょうが、にんにくもみじん切りにする。
2. フライパンに油を入れ 1. とターメリックパウダーを加えて炒める。
3. 2. に火が通ってしんなりしてきたらトマトを入れて更によく炒める。
4. 塩とツナ缶を油ごと加えて炒め合わせ水を入れる。
5. 汁気がなくなるまで煮たら、ごはん に 4. を加えて混ぜ合わせ、6等分にして丸型に握る。
6. 最後に万能ねぎを飾ってできあがり。

～ミャンマーにおにぎり？～

タミン・チンはミャンマーのおにぎり。おにぎりは日本のものと思いがちですが、ミャンマーにもごはんをにぎって食べる文化があるようです。現地ではお魚はナマズのすり身、インディカ米ではごはんがくっつかないので、日本のお米に似た少し粘り気のある「シャン米」をつかっているようです。

