



オリパラ給食レシピ



チャカラカ

《南アフリカ》

トマトと豆や野菜を唐辛子で煮たスパイシーな料理です。

材料名	1人分
ミックスビーンズ	15 g
パプリカ又ピーマン	12 g
玉ねぎ	60 g
人参	25 g
インゲン	18 g
にんにく	0.3~ g
カレー粉	0.7 g
トマト缶	60 g
塩	0.2 g
(こしょう)	適宜
砂糖	1.8 g
ケチャップ	2.8 g
ウスターソース	1.5 g
ガラスープ	20 g
水	40~ g
サラダ油	1 g



できあがり1人分 180g

赤字は給食会に取扱いのある商品です。



作りかた

- ① 鍋にサラダ油と、にんにく(みじん切り)を入れ、香りが出たら、玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- ② 次に、人参を入れ炒める。
- ③ トマト缶、カレー粉、ガラスープ、水を入れ煮る。ミックスビーンズとピーマンとインゲンを加えて煮る。
- ④ 砂糖、ケチャップ、ウスターソースを入れて煮る。最後に塩、こしょうを入れ味を整える。

※南アフリカ共和国、今のヨハネスブルグ近郊で金脈が見つかり、ゴールドラッシュに沸いた時に労働者の街で生まれたとされる料理です。トマトや豆の缶詰を唐辛子で煮たこのチャカラカは、鉱山労働者が力をつけるために食べたとされる料理です。シンプルでスパイシーで多くの人に愛される料理です。主食のトウモロコシ粉を練ったものや、パンに合わせたりブライ(現地のバーベキュー)の付け合せの定番です。

