

## ～Cooking Food From Gambia～

私たちは5月24日にJICAで料理教室をしました。

講師にガンビア人のエディさんをお招きし、郷土料理のチューを作りました。

チューとは日本でいうビーフシチューのようなもので、ガンビアでは主にランチで食べられるそうです。

日本と比べるとスパイシーで、具が多く食べごたえがありおいしかったです。しかし講師のエディさんは夜の7時までは断食の期間中だったので一緒に食べるできませんでした。

講師のエディさんも優しくフレンドリーな方で楽しい時間を過ごすことができました。

We had a cooking class in JICA on May 24<sup>th</sup>.

We invited Mr. Edie from Gambia.

We learned his local dish. The dish's name is Cu.

Cu is like beef stew in Japan.

In Gambia, it is usually eaten at lunch.

Gambia's stew is spicier and has a lot more ingredients than Japan. And it was very good.

But Mr. Edie was fasting.

He couldn't eat until 7 o'clock at night.

We couldn't eat together.

Mr. Edie is kindly and friendly. The event was very fun.

### ～チューの材料～

### Ingredients

・レタス 1/2個	1/2 lettuce
・トマト 3個	6 tomatoes
・ニンニク 1個	1~2 cloves of garlic
・ジャガイモ 3個	3 potatoes
・ニンジン 2個	2 carrots
・タマネギ 2個	2 onions
・サツマイモ 2個	2 sweet potatoes
・ナス 2個	1-2 eggplant
・トマト缶 1缶	1 tin tomato paste
・牛肉 1kg	1 kg beef
・味付けの塩コショウ	salt and pepper to taste
・チリペッパー (お好み)	chili pepper
・油	oil
・ごはん	rice

～チューの作り方～

- 1 材料を切る。
- 2 牛肉を10～15分炒める。
- 3 ほかの材料も加える。
- 4 沸騰したら、弱火で1時間程度コトコト煮る。
- 5 ごはんと一緒に盛る。

### Cooking Instructions

1. Cook beef for about 10-15 minutes
2. Add all other ingredients
3. Bring to a boil, reduce heat, and simmer for about 1 hour.
4. Serve with rice

