

南アフリカ料理

南アフリカの代表的な伝統料理がケープ・マレー料理。17世紀、オランダ東インド会社のインドや東アジアとの貿易上の中継地点として開かれたケープタウンに移住してきたオランダ人が、インドネシアやマレーシアから連れてきた使用人たちが作る料理をアレンジしたもの。エキゾチックな香辛料をふんだんに使うのが特徴で、スパイシーでも辛すぎず、芳醇な香りが楽しめます。



体を目覚めさせる、スパイシーな南アフリカの国民食

ボボティー

スパイスやドライフルーツがたっぷり！

カレー風味のミートローフといったところでしょうか。

南アフリカの国民食ともいえるボボティーは

辛くもあり、甘くもあり、いろいろな味が豊かに混じり合っています。

もともとはヨーロッパ・アジアからの移民がもたらしたもので

多民族国家である南アフリカそのもののような料理です。

作り方

材料 4人分

玉ねぎ(みじん切り) …… 1個分	B 食パン(8枚切り) …… 1枚	C 干しあんず(粗みじん切り) …… 4個分
バター …… 大さじ1	牛乳 …… 50ml	アーモンド(粗みじん切り) …… 15g分
A カレー粉 …… 大さじ1	牛ひき肉 …… 500g	オールスパイス …… 小さじ1/2
おろしにんにく …… 1/2片分	バター …… 小さじ1	ナツメグ …… 少々
おろし生姜 …… 1/2片分	D 卵 …… 2個	ベイリーフ …… 2枚
塩 …… 小さじ1	牛乳 …… 30ml	
こしょう …… 少々		



1

玉ねぎをバターで炒め、しんなりとしたらAの材料を加えて水気がなくなるまで炒め、粗熱をとっておく。



2

Bの食パンをちぎり、牛乳にひたしておく。



3

ボウルに牛ひき肉、①、②、Cの材料を加えてよく混ぜ合わせる。



4

耐熱容器にバターをしき、③をしきつめ、ベイリーフをのせる。



5

Dの卵と牛乳を混ぜ合わせ、④の上流し入れる。



6

200℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。