



VOLTAGE WORLD COOKING

世界の美食 vol.9

ジャマイカ料理

もと英国領で現在はイギリス連邦に属するジャマイカ。ポプ・マーレイを生んだレゲエの国として知られ、アフリカ系が国民の大多数を占めています。ジャマイカ料理の特徴は、鶏肉を多用することと、カリブ海の国々の中では珍しく、辛い料理があること。中でもジャークミートは、先住民タイノ族が考案したといわれるスパイスソースに肉を漬けて焼く人気のメニューです。



ジャマイカ
Jamaica



豪快に焼いて食べる香辛料が効いた名物料理

ジャークチキン

ドラム缶の上で、モクモクと勢いよく煙をあげて焼く鶏肉。

ジャークチキンは、ジャマイカの街角に並ぶ屋台でも

よく見かける国民的な名物料理です。

もともとジャークとは、鶏肉や豚肉、魚、野菜などを

ハーブや香辛料にたっぷり漬けて料理する方法のこと。

ピリ辛味とスパイシーな香りが食欲を刺激します。

作り方

材料 2人分

鶏もも肉(骨付き) …… 2本
ライム …… 1/2個
塩・こしょう …… 各少々
A 玉ねぎ …… 1/2個
ネギ(青い部分) …… 20cm
しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2

オリーブ油 …… 大さじ2
タイム(粉末) …… 小さじ1/2
オールスパイス …… 小さじ1/2
シナモン …… 小さじ1/2
ナツメグ …… 小さじ1/2
はちみつ …… 小さじ1/2

ラム酒 …… 大さじ1/2
白ワインビネガー …… 大さじ2
鷹の爪(みじん切り) …… 1本分
ブラックペッパー …… 少々
塩 …… 少々
しょうゆ …… 小さじ1



1 鶏もも肉の表面にフォークで穴をあけます。



2 ①にライムの絞り汁を揉み込んで臭みを取り、塩・こしょうをします。



3 フードプロセッサーにAの材料をすべて入れて混ぜ合わせます。



4 密閉袋に①と③を入れて揉み込み、冷蔵庫で2~3時間漬けます。



5 200°Cに予熱したオーブンで30~40分焼きます。



6 鶏もも肉を漬けた液を鍋に入れ、しょうゆを加えて煮詰め、焼いた鶏肉にかけて召し上がります。