



エチオピア連邦民主共和国大使夫人のおもてなし

エチオピアの 伝統的なパンと料理

Mrs. Worknesh biru bedassa
ワークネシュ・ビル・ベダッサ夫人

世界のさまざまなパンや料理を紹介する大使館訪問シリーズ。今回はアフリカ最古の独立国であり、独自の伝統文化が色濃く残るエチオピア連邦民主共和国。同国で愛され続けるパンや料理を大使夫人が紹介する。

インジェラ (Injera)

エチオピアの伝統食である
酸味のある発酵パン。

【材料】

テフ粉（そば粉でも代用可） カップ1
小麦粉（または大麦粉）……カップ1/2
ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
ヨーグルト …………… 大さじ2
塩 …………… 小さじ1/2
水 …………… 適量

1 テフ粉、小麦粉、ベーキングパウダー、ドライイースト、ヨーグルトを入れ、クレープの生地くらいの固さになるまで水を足しながらよく混ぜる

2 ぬれタオルをかぶせて30分以上（できれば丸1日）常温に置き、ふつふつと泡が出るまで発酵させる

3 2の生地を食用油を引いたフライパンに薄く伸ばし、気泡の穴が出るまで片面のみ焼く

*日本の場合のつくり方



料理を乗せて盛り付けるお皿の役割も持つ。基本的には各家庭でつくるため、発酵具合などにより味わいに違いがある。エチオピアの食文化の中心となる国民食。インジェラを手でちぎり、料理を包み込むようにして食べるのがエチオピアの伝統スタイル