



■材料（4人分）

米	1合
ニンニク	1片
タマネギ	1/2個
セロリ	1/2本
黄パプリカ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
ピーマン	1個
ズッキーニ	1/4本
鶏もも肉	1枚
チョリソー	4本
レーズン	大さじ2
トマトジュース	100cc
チキンスープ	150cc-160cc
塩・胡椒	適量
オリーブオイル	適量

【ミックススパイス】

チリペッパー	小さじ1/2	塩	小さじ2/3
パプリカパウダー	小さじ2	ケチャップ	大さじ2
クミン	小さじ1	付け合せサラダ	お好みで
コリアンダー	小さじ1/2		
タイム	小さじ1/2		
黒胡椒	小さじ1		



- 1 ミックススパイスはあわせておく。米は洗いざるにあげおく。
- 2 ニンニク・タマネギ・セロリはみじん切り、パプリカ・ピーマンは1cm角、ズッキーニはいちちょう切りにしておく。チョリソーは1cmに切る。
- 3 鶏肉は一口大にカットし塩・胡椒で味付け後、1であわせたミックススパイス小さじ1かけてなじませ、フライパンで皮目から焼いておく。
- 4 別のフライパンにオリーブオイル・ニンニクを入れて香りをだし、タマネギ・セロリを加えて透き通るまで炒める。
- 5 米を加えてミックススパイスを小さじ1と1/2に加え軽く炒め、ズッキーニ・チョリソー・トマトジュース・チキンスープ・塩小さじ2/3・ケチャップ大さじ2を加えて強火で沸騰させる。
- 6 沸騰したら蓋をして弱火にし16分程加熱し、水分がなくなったことを確認し火を止める。
- 7 蓋を開けて、パプリカ・ピーマン・レーズン・3で焼いた鶏肉を入れて15分蒸らし、塩・黒胡椒で味を調整する。

ここがポイント！ミックススパイス！

スパイスやドライハーブを組み合わせることで、市販のケイジャンスパイスとは違う、奥深い味・香りのミックススパイスができます。もっと辛くしたい方はチリペッパーを増やしたり、苦手なスパイスを少なめにしたりと調整してみてください。これだけの種類のスパイスをそろえるのが難しい場合は、ガラムマサラとタバスコをあわせるとジャンバラヤ風になりますよ。

ばん くみこ先生のコメント☆

暑くなってきて食欲のない日はちょっと香辛料のきいたものを欲しますよね。そんな日はジャンバラヤ。昔六本木で美味しいジャンバラヤを食べたのですが、残念ながらそのお店はもうクローズしてしまったので自分で作るようになりました。ジャンバラヤとはルイジアナ州の代表的なケイジャン料理です。今回チキンスープは自分でとりましたが、市販のものを使う場合は塩分を確認して味を調整してください。フライパンごとテーブルに出して、お野菜と一緒にライスサラダ感覚でいただくのもパーティーではおすすめです。