

身近なところからSDGsを始めよう！

中区SDGsマルシェ

「中区SDGsマルシェ」を月に1度開催しています！
持続可能な社会を目指して取り組んでいる農家さんや団体のみなさんと一緒にSDGsを感じられるマルシェとなっているので、ぜひ次回以降もお立ち寄りください。



令和7年度「中区SDGsマルシェ」の開催日程のご案内

次の開催日は **6月11日(水)** です



おすすめ野菜を使ったアフリカレシピ **ビルンガニ (なすのトマト煮込み)**

(出典:アフリカ理解プロジェクト編/刊『アフリカ料理の本 62の有名なアフリカンレシピ&物語』)

東アフリカ-ケニアのおかずの代表格です。基本のトマトソースの作り方を覚えれば、野菜や肉、魚など何にでも応用がきき便利です。ピリピリ(スワヒリ語で赤唐辛子)をたっぷり使うのが現地風。おいしいので試してみてください。

<4人分>

- ★タマネギ(半分にして縦に薄切り) 2個
- ★トマト(皮をむいて薄切り) 10個※トマト缶詰め 480gでもOK
- ★油 大さじ4
- ★なす(皮ごと縦に4つ切り)5本
- ★塩・コショウ 適量
- ★チリパウダー 適宜



TICAD 9

(第9回アフリカ開発会議)が横浜で開催されるんだよ～!



<基本のソース>

- 鍋に油(大さじ2)を入れ、タマネギがきつね色になるまで中火で炒める。
- トマトを入れスープ状になるまでゆっくりと煮込む。味を見て塩・コショウをする。

<なすの煮込み>

- なすを水につけて(5分)アクをぬく。水気をよくふき取る。
- フライパンに油(大さじ2)をひいて、なすがしんなりするまで焼く。
- 基本のソースの鍋になすを入れ、味がしみこむまで煮て出来上がりです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

中区SDGsマルシェ
ホームページ

