

スーパーブランド 冷凍

ナシゴレン食べ比べ

なんでも食べてみなけりゃわからない。今回は、ナシゴレンに挑戦してみました。皆さんの好みはお決まりですか？



Nasi Goreng = インドネシアのチャーハン。日本人がイメージするチャーハンとは違う。インドネシア語、マレー語で、nasiは「ご飯」、gorengは「揚げる」の意味。トラシ*とケチャップ manis**で味付ける。一般に盛り付けには、目玉焼き、エビ入りチップス（揚げせんべい）のクルブック、キュウリの輪切りとトマトが添えられる。

*トラシ (terasi) 発酵したオキアミやエビで作るインドネシアの調味料で、ペースト、固形で売られている。

**ケチャップ manis (kecap manis) 大豆と小麦を発酵させ、パームシュガー、塩で味付けしたインドネシアの調味料。インドネシア語でケチャップはソース、manisは甘いという意。ケチャップアシンと呼ばれる辛いソースもある。

デレーズ (Delhaize) ★★★★★



750g入り 101kcal/100g 米44.5%

具：チキン、グリーンピース、玉ネギ、ニンジン、オランダ豆、ネギ、キャベツ

香辛料が強いが塩味は薄い。チャーハンでもドライカレーでもない味。具が多いという印象。米は大粒でバサバサしている。チキンが大きいが冷凍チキンを四角く切ったという見栄え。玉ネギ、ニンジンをもう少し細かく切って欲しい。しっかり火を通さないと野菜が半生だが、火が通ると米にコシがなくなる。

フライパンで6~10分、

電子レンジ (500~650w) で8~10分と簡単に用意できる。

スーパーにより味が違い、日本のチャーハンとはイメージが違う。

レトルトタイプのナシゴレンのほうが、日本人にとってのチャーハンに近く食べやすい。

コルロイト (Colruyt) ★★★★★



750g入り 118kcal/100g 米60%

具：チキン、グリーンピース、玉ネギ、ニンジン、オランダ豆、ネギ、もやし、パセリ

大きめのチキンが入っているので、解凍に時間がかかる。米が多いが、チキンが大粒なので、具が少ないという印象はない。香辛料が控えめで食べやすいが、塩味が強い。見た目はカレーピラフ。大粒のグリーンピースとチキンで盛り付けたときの見栄えがいい。

カレフル (Carrefour) ★★★★★



750g入り 112kcal/100g 米48.9%

具：チキン、グリーンピース、玉ネギ、ニンジン、オランダ豆、ネギ、キャベツ、もやし

香辛料の香りが食欲をそそる。塩味がちょうどよく、ピリッと辛味が口に残る。香辛料の違和感がなく、食べやすい。野菜の切り方が大雑把で繊細さに欠ける印象。他と同様チキンが大きく、火の通りに時間がかかる。

ちいさなお店に 大きな真心...

ビデオ、お惣菜、生鮮、パン、etc...

はるちゃん
HARU CHAN
JAPANESE SUPERMARKET

プラスタイムすぐ近く
月~金 10h~18h
土 10h~19h
日曜、祝、祭日休み

17 RUE DES BEGONIAS 1170 BRUSSELS - TEL. & FAX: 02.660.0666

誠実、感謝、笑顔のお店.

ビデオ、お惣菜、生鮮、パン、etc...

けんちゃん
KEN CHAN
JAPANESE SUPERMARKET

火~金 10h~18h
土 10h~19h
日、月曜、祝、祭日休み

120 RUE KELLE 1150 BRUSSELS - TEL. & FAX: 02.771.72.24