

イエメン家庭料理教室

☆☆☆☆☆☆ レシピ ☆☆☆☆☆

シャワルマ(6人分)

【材料】

- ・トルティーヤパン (12枚 冷凍のもの)
- ・鶏肉または牛肉 (600g~700g)
- ・パプリカ (1個)
- ・トマト (1個)
- ・紫タマネギ (1/4個)
- ・キュウリ (1/2~1本)
- ・ピクルス (100g~200g)
- ・パセリ (適量)
- ・オリーブオイル (大さじ3)
- ・酢 (大さじ3)
- ・ショウガ (1かけ (適量))
- ・ニンニク (1かけ)
- ・スパイス類 (シナモン小さじ2~3、ターメリック大さじ1、クミン大さじ1、カルダモン小さじ1、クローブ小さじ1/2、スマック (適量))
- ・塩 (少々)
- ・コショウ (少々)
- ・ゴマペースト
- ・レモン (適量)



※香辛料はお好みで量を調整する

- ① 鶏肉または牛肉 (600g~700g) を細長く切る。(スティック状に)
- ② ①をボウルに入れ、お酢 (大さじ3)、スパイス (シナモン小さじ2~3、ターメリック小さじ1、クミン小さじ1、カルダモン小さじ1、クローブ小さじ1/2、スマック (適量))、ショウガ (1かけ (適量))、塩 (適量 (小さじ1程度))、コショウ (適量)、ニンニク) を入れる。
- ③ フライパンに火をかけ、オリーブオイル (大さじ3)、みじん切りしたニンニク (1かけ) をいれ、ニンニクが黄色くなるまで炒め、ニンニクは取り出して、②のボウルに入れ30分程度寝かせる。(本来なら1晩程度寝かせるが良い。)
- ④ パプリカ (1個)、トマト (1個) を細長く切る。
- ⑤ 紫タマネギ (1/4)、キュウリ (1/2~1本) 細長く切る。ピクルス (100g~200g) を用意する。
- ⑥ ごまペーストと適量の冷たい水をまぜ、クリーム状にし、最後にレモン (適量) を入れる。

- ⑦ パセリは細かく切っておく。
- ⑧ フライパンをよく温め、肉を炒め、水分がなくなるまでよく炒め、④のパプリカ、トマトも一緒に入れて炒め、蓋をして弱火で2～3分焼く。
- ⑨ トルティーヤパンをフライパンで焼く
- ⑩ 焼いたトルティーヤパンに⑥のごまペーストをぬり、⑧の炒めた具材をいれ、⑤の切った野菜やピクルスをいれ、⑦のパセリをお好みでいれて、出来上がり。

レンズ豆のスープ(6人分)

【材料】

- | | |
|--------------|-------------|
| ・ レンズ豆 | (400g～500g) |
| ・ タマネギ | (1個) |
| ・ ジャガイモ | (1個) |
| ・ ニンニク | (3かけ) |
| ・ クミン | (小さじ1) |
| ・ 塩 | (適量) |
| ・ コショウ | (適量) |
| ・ ターメリック | (小さじ1) |
| ・ チキンスープキューブ | (1～2個) |
| ・ 水 | (1.5杯程度) |
| ・ オリーブオイル | (大さじ2) |
| ・ パセリ | (適量) |
| ・ レモン | (適量) |



- ① レンズ豆(400g～500g)洗っておく。
- ② タマネギ(1個)を細かく切る。
- ③ 鍋に火をかけ、にオリーブオイル(大さじ2)をいれ、カットしたタマネギを入れ、クミン(小さじ1)、つぶしたニンニク(3かけ)をきれいな色になるまで炒める。
- ④ 水(1.5杯程度)を入れ、洗ったレンズ豆、塩(適量)、コショウ(適量)、ターメリック(小さじ1)を入れて、煮立ったら、チキンスープキューブ(1～2個)入れる。
- ⑤ ジャガイモ(1個)を細かく切り、鍋に入れ、鍋に蓋をして、20分～30分弱火で煮る。
- ⑥ ⑤のスープをミキサーでペースト状にする。
- ⑦ 塩とコショウで味を調整する。
- ⑧ パセリとレモンを飾りつけて、できあがり。