



## モーリタニア（アフリカ）の料理

### クスクスのレシピ



#### 材料（4人分）

##### 【クスクス（ソース）】

|               |           |
|---------------|-----------|
| 鶏もも肉          | 4枚        |
| 玉ネギ           | 大2個       |
| ニンジン          | 大2本       |
| ナス            | 2個        |
| 大根            | 15cm      |
| セロリ           | 1本        |
| すり下ろしたニンニク    | 少々        |
| トマトの缶詰（角切り）   | 1缶        |
| 水             | 200cc     |
| ローリエ          | 1枚        |
| コリアンダー        | 適量        |
| クミン           | 適量        |
| 塩コショウ         | 適量        |
| サラダ油又はオリーブオイル | 150~200cc |

##### 【クスクス（粒）】

|      |       |
|------|-------|
| クスクス | 400cc |
| バター  | 大さじ4  |
| 熱湯   | 600cc |

モーリタニア大使公邸のクック  
Passeba Ouedràogo（パスバ ウエドラオゴ）  
さんのレシピです！  
クスクスとは、パスタの原料となる  
セモリナ粉を粒状にしたものです。



#### 作り方

- クスクス（ソース）を作る。  
鶏もも肉を一口大に切って、塩コショウ、すり下ろしたニンニクをすり込む。
- 玉ネギは薄くスライスする。  
ニンジン、ナス、大根は乱切りにする。  
セロリは5mm角に切る。
- 鍋にサラダ油又はオリーブオイルを入れ、鶏もも肉を揚げる。  
（揚げた油をそのまま使うので、油の量はあまり多くしない。炒め揚げをするイメージ。）  
揚げた鶏もも肉はいったん取り出す。
- 鶏もも肉を揚げた鍋にスライスした玉ネギを入れ、塩コショウ、すり下ろしたニンニクを加え、玉ネギが茶色になるまで炒める。
- トマトの缶詰を汁ごと加える。  
ぐつぐつと少し沸騰してきたら、水を加える。
- ニンジン、ナス、大根、セロリ、ローリエ、コリアンダー、クミン、塩コショウを加え、蓋をする。沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして15分煮込む。
- クスクス（粒）を戻す。  
クスクスに、熱湯をかけてバターを加え、弱火にかけて水がなくなるまで混ぜる。
- 水がなくなったら火を止め、蓋をして2分待ち、混ぜる。混ぜたら蓋をしておく。