



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。