

MA / A Cooking Adventure
 ~Middle East Dishes Cooking Class~

Serves 4 to 5 persons

Esther's Chocolate mousse

This chocolate mousse is my mother's speciality. I'm sure you will love it!

Eggs	L 5	Sugar	2.5 tbsp.
Semi sweet chocolate	250 g	Hot water	5-6 cups
Optional: Grand marnier (liquor) 1 tbsp.			

1. Break the chocolate into small blocks, put in a bowl, cover with the boiling water.
2. Separate eggs: egg whites and egg yolks.
3. Beat the egg whites with sugar in a different bowl.
4. Pour the water out of the melted chocolate.
5. (Add the marnier), Add egg yolks to the chocolate, one after the other, mixing each one quickly and well. Make sure you stir every yolk well.
6. Add the whipped egg whites slowly and carefully. Refrigerate.

Pasta in Cream of Tomato Sauce:

Onions	2	Dry basil	1 tbsp.
Cloves of garlic	3	Dry oregano	1tbsp.
White wine	1&1/2 cups	Parsley	3tbsp.
Can of crushed tomatos	2	Chicken consommé	1 tsp.
Cartons of fresh cream	1	Salt, pepper, sugar, olive oil	
Pasta	500g	Water for pasta	10 cups

1. Slice onions and crush the garlic. Fry the garlic and onion until golden, add in and let it vaporize to a third.
2. Add tomatoes, chicken consommé, salt, pepper and pinch of sugar and stir well.
3. Start boiling pasta in the other pot.
4. Add the cream, stir well again. Bring to a boil. Add parsley and serve.

Cooking ingredients (調味料や料理の材料)

英 語	読 み 方	意 味
Seasoning	シーズニング	調味料 (塩 こしょう パイ等、砂糖は含まない)
Salt	ソルト	塩
pepper	ペッパー	こしょう
Sugar	シュガー	砂糖

Israeli Salad:

Israel is well endowed with large variety of fresh fruits and vegetables. We eat several kinds of salads at each lunch or dinner

Tomatoes	3	Olive oil	3 tbsp.
Cucumbers	2	Lemon	1
Scallions (Green onions)	2	Fresh parsley (if possible)	5 tbsp.
Salt and pepper to taste			
*Optional: green or red pepper, carrot, are all extras that can be added and make the salad more interesting.			

1. Dice the tomatoes, cucumbers and any other vegetable into 1/2cm cubes.
 2. Chop the scallions and parsley.
 3. Squeeze the juice of the lemon and pour on the vegetables together with olive oil. Add salt and pepper, Mix the vegetables so they all get the flavor of the sauce.
- *If salad is not eaten immediately, add salt, when served.

Guacamole (Mexican Avocado Salad)

This salad is great as a supplement for any kind of lunch or dinner and can be used as a spread on bread.

Avocado	2	Onion	1/2
Tomato	1	Lemon	1
Cloves of garlic	2	Dried crushed chili (or, to taste)	1 tsp.

1. Leave the skin on, cut the avocado along its length all the way around. Twist the two halves in opposite direction, and separate. Take the seed out. Remove the avocados from their peel, and mash them until smooth.
2. Dice the tomato into small cubes (1/2cm.or less), and add to the avocados.
3. Crunch the garlic, and chop the onion, add to the mix.
4. Add chili and juice of the lemon.

Soy sauce	ソイソース	しょうゆ
Soy bean paste	ソイビーンペースト	みそ
Vinegar	ヴィネガー	酢
Butter	バター	バター
Oil	オイル	油
Wheat flour	ウィートフラワー	小麦粉
Bread crumbs	ブレッドクラムス	パン粉
Soup stock (consomme)	スープストック	だし

Tahini (made out of sesame butter)

Tahini is a sauce, usually eaten with a Pita, an Arab bread, or added to other plates. It is great as a sauce for the above salad, instead of the lemon and olive oil sauce.

Tahini(sesame butter)	1/2 cup	Salt & Pepper
Water	1/2 cup	Paprika(optional)
Lemon	1	
Garbanzo beans	2-3 Tbsp.	
Fresh parsley (finely chopped)	6 Tbsp.	
Garlic powder, or 2-3 cloves of crushed garlic	1 Tbsp.	

1. Boil water and cook Garbanzo beans for 10minutes with salt and pepper.
 2. Mix the Tahini with the water until you get a homogenized and smooth mixture.
 3. Add garlic, lemon, parsley and the salt and pepper. It is better to let the sauce stand before serving, to let the flavors blend in.
 4. Add Garbanzo beans and serve.
- * we should have Naan bread (Indian bread) to accompany the tahini.

クッキング用語レッスン

英 語	読 み 方	意 味
Oven	アブン	オーブン
Microwave oven	マイクロウェーブ アブン	電子レンジ
Refrigerator	レフジエーター	冷蔵庫
Freezer	フリーザー	冷凍庫
Toaster	トウスター	トースター
Cabinet	キャビネット	食器棚 (独立した物)
Cupboard	カップボード	食器棚 (<くり付け)
Shelf	シェルフ	棚
Sink	シンク	流し
Cutting board	カッティング ボード	まな板
Kitchen Knife	キッチン ナイフ	包丁、
Burner	バーナー	コンロ
Frying pan	フライング パン	フライパン
Pan	パン	平鍋
Pot	ポット	深鍋
Kettle	ケトル	やかん
Measuring Cup	メジャリング カップ	計量カップ
Measuring Spoons	メジャリング スプーンズ	計量スプーン
Bowl	ボウル	ボール
Timer	タイマー	タイマー

Pestle	ペステル	すりこぎ
Ladle	ラデル	おたまじゃくし
Blender	ブレンダー	ミキサー
Eggbeater	エッグビター	泡だて器
Rice paddle	ライス パドル	しゃもじ
Rice cooker	ライス クッカー	ご飯釜
Spatula	スパチュラ	フライ返し
Rubber spatula	ラバー スパチュラ	ゴムベラ
Rolling pin	ローリング ピン	めん棒
Greased baking sheets	グリースド バイキング シーツ	クッキング シート
Plastic wrap	プラスチック ウラップ	サランラップ
Wire rack	ワイヤー・ラック	網
Airtight Container	エアータイト コンティナー	密閉容器
Dish	ディッシュ	大皿
Plate	プレート	取り皿
Dishcloth	ディッシュクロス	ふきん