

MA / A国際交流料理教室 クッキング アドベンチャー

～中近東料理教室～

(材料4～5人分)

イスターの“チョコレート ムース”

私のママ(イスター)の得意なチョコレート ムースです。みなさんもきつと気に入るはずです。

卵	L 5	砂糖	大匙 2.5
セミスィートチョコレート	250g	お湯	5-6 カップ
オプション: グラン マリネー (お酒の1種)		大匙	1

1. チョコレートを碎き、大きなボールの中に入れ、お湯をそそぎ入れる。
2. 卵を白身と黄身に分ける。
3. 卵の白身を別のボールに入れ、徐々に砂糖を入れ、あわを立たせる。
4. 1のボールのお湯を捨てる。
5. (グラン マリネーを入れる。) チョコレートの中に卵の黄身を一個ずつ丁寧に混ぜ入れる。よく黄身を混ぜること。
6. 白身のあわが壊れないように、静かにボールのチョコレートに混ぜる。冷蔵庫で冷やす。

トマトクリームソースの Pasta

玉ねぎ	2 個	ドライバジル	大匙 1
にんにく	2 かけ	ドライオレガノ	大匙 1
白ワイン	1と1/2 カップ	生パセリ	大匙 3
トマト缶	2 缶	チキンコンソメ	大匙 1
生クリーム	1 パック	塩 こしょう 砂糖	オリーブオイル 適量
Pasta	500g	水 (Pastaを茹でるため)	適量

1. 玉ねぎを薄切りにし、にんにくをみじん切りにする。玉ねぎをにんにくと炒め、白ワインを入れて、1/3になるまで蒸発させる。
2. トマト、チキンコンソメ、塩、こしょう、砂糖を入れて良く混ぜる。
3. Pastaを他の鍋でゆでる。
1. 2に生クリームを入れ、軽く煮立たせる。パセリを散らす。

イスラエル風サラダ

イスラエルでは、たくさんの果物や野菜が豊富にあります。昼食や夕食に何種類かのサラダをだすことがよくあります。

トマト	3 個	オリーブオイル	大匙 3
きゅうり	2 個	レモン	1 個
アサツキ	2 本	生パセリ	大匙 5
塩 こしょう	適量		
オプション： ピーマン パプリカ、にんじん等を入れると、さらにおいしい。			

1. トマト、きゅうり、その他の野菜を 0.5cm 角ぐらいにさいの目切りにする。
2. アサツキを細かく切り、パセリをみじん切りにする。
3. レモンを絞り、オリーブオイルといっしょに野菜の上にかき、塩こしょうで味付けし、野菜を混ぜ合わせ香りをだす。

* すぐに食べない時は、塩は皿に盛るときに混ぜる。(塩で水っぽくなるため)

グアカマロ (メキシコ風アボガドサラダ)

このサラダはどんな食事にもよく合い、パンにぬってもよいです。

アボカド	2 つ	玉ねぎ	1/2 個
トマト	1 つ	レモン	1 つ
にんにく	2 かけ	唐辛子	大匙 1

1. アボカドを立て半分に切りこみを入れ、ずらして割り、種をとる。皮をとったらつぶし、なめらかにする。
2. トマトを 0.5cm ぐらいのあらみじん切りにし、アボカドに加える。
3. にんにくをつぶし、玉ねぎとともに混ぜる。唐辛子とレモン汁を加える。

タヒニ(胡麻ペーストでつくる)

タヒニソースは、通常ピタパン(アラブのパン)につけて食べたり、紹介したサラダ等にレモンとオリーブオイルの代わりに加えたりしても良い。

胡麻ペースト	1/2 カップ	塩	こしょう
水	1/2 カップ	パプリカ	(オプション)
レモン	1		
ひよこ豆	大匙 2-3		
生パセリ(みじん切り)	大匙 6		
にんにく(2かけ又はパウダー)	大匙 1		

1. お湯を沸かし、ひよこまめを塩とこしょうで10分くらい煮る。
2. 胡麻ペーストに水を加え、よく混ぜなめらかにする。
3. にんにく、レモン、パセリ、塩、こしょうを入れ混ぜ、風味がつくように食べるまでしばらくそのままおく。
4. ひよこ豆を加えてよそる。

*タヒニは、ナン(インドのパン)の付け合わせによい。