

ニーズ対応型地域研究推進事業

アジアのなかの中東：経済と法を中心に



Middle East within Asia

Booklet Series

No.2 (2007.8)

中野堯子さんの 中東料理レシピ





なぜこのレシピがつくられたのか

中野堯子



このブックレットに納められているのは、わたしがこれまでに書き溜めたレシピの一部です。これらは、次のような経緯でもって書き溜められました。30年程前のことです。友人を通して、PLO(パレスチナ解放機構)駐日代表部に手伝いに来てほしいとのお話がありました。丁度その時、ある研究所からも、正式職員としての採用要請がありましたので、どうしようかと迷いました。しかし、条件は良いとはいえなかったものの、知らない世界を体験出来るまたとない機会となるのではと思い、PLOで働く事にいたしました。英語もアラビア語も出来ない私でしたが、家事や子供さん達のお世話なら、外国の人を相手でも、なんとかなるのではと思ったからです。これが、アラブ料理と出会うきっかけです。

アラブの人びとの日常での食事はきわめて質素で、1日のメインである昼食でも、日本でいう一汁一菜という感じでした。ごはんか薄く丸いパン(フズ)、野菜とミートボールの入ったシチュー、それにサラダという程度です。しかし、1ヶ月に1度、アラブ諸国の各大使公邸で順番にパーティーが開かれていましたが、そのときは違っていました。順番がPLO東京事務所に回ってきたときは、3日位前から、代表婦人と二人で料理の準備を始めます。そこで初めて、おもてなしのアラブ料理に接することが出来たのです。

3年程でPLO事務所を辞めましたが、辞めてから習い覚えたアラブ料理をもう少し知りたいと思うようになりました。アラブ料理の洋書を買って求め、日本語に訳し、レシピを作りました。そして、毎月4~5人の友人に我が家に来て頂き、アラブ料理の試作を重ねてゆきました。1回に5品位ずつ、4年近く続いたのでしょうか。おいしい物、とても口に合わない物と、皆で話し合いながら味を調節したものです。調味料は油のほか、塩とスパイス、酸味はレモン、甘味はドライフルーツと自然の物がほとんどです。肉については、広く知られているように、豚肉は使いません。鳥、羊、牛、そして国によっては鳩も使います。アラブ料理の良いところは、一品に米、肉、野菜を、時にはナッツ類も、一緒にひとまとめに使う料理が多いことです。

しかし、このようにアラブ料理を作っているうちに、ただレシピを見て作っているのでは何か欠けていると思い始めました。料理は、それぞれの国の文化です。それぞれの国の気候風土に合ったものです。どうしてもそれぞれの国へ行って自分の目で見、味わってみたいと思いました。語学の出来ない私は、残念なことに、バック旅行で行くほかありませんでした。しかし、それでも、西はモロッコからアラビア半島、地中海を周ってギリシャまで、十数カ国に行ってみました。同じ料理でも国によって少しずつ、見た目、大きさ、味、名称そして調理法が変わって行くように感じました。

このブックレットに収められたのは、どこの国にもある、伝統的なアラブ料理です。そのため、できるだけ元の形や味から離れないようにしました。しかし、私たちは日本人です。味に工夫をしました。私たち日本人の味覚にも合う、とてもおいしいアラブ料理になったと思います。

(2007年7月31日)

目次

〈サラダ〉

タッブーレ(パセリのサラダ) [シリア・ヨルダン].....	2
サラダ・ビラーディ [シリア・ヨルダン].....	3
ババ・ガンヌージュ(茄子のディップ) [レバノン・イラク他].....	4
ホンモス(エジプト豆のペースト) [アラブ全般]	5
サラダ・メシュウィ(焼きサラダ) [チュニジア].....	6

〈スープ〉

モロヘイヤ・スープ [エジプト]	7
ショルバト・アダス(レンズ豆のスープ) [エジプト]	8
スパイシーミートのシチュー [イラン].....	9
ショルバ・ビル・フート(魚のスープ) [アルジェリア]	10
ハリーラ [モロッコ]	11

〈煮る〉

マハシー・マルフーフ(米と挽肉のロールキャベツ) [アラブ全般].....	12
マクルーバ(アップサイド・ダウン) [アラブ全般]	13
マンサフ(鶏とフズとご飯にヨーグルト) [ヨルダン].....	14
シナモン・ライス [イラク].....	15
コフタのロール茄子・トマトソース煮 [イラク].....	16
クスクスシー・ビ・ラハム [チュニジア].....	17

〈揚げる〉

ツナのブリック [チュニジア].....	18
茄子のスライス揚げ [イエメン].....	19

〈焼く〉

フズ・アラビー(アラブのポケットパン) [アラブ全般].....	20
三角形のほうれん草のパイ [アラブ全般].....	21
コフタ・カバブ(挽肉の串焼き) [アラブ全般].....	22
シーニーヤト・ラハム(挽肉のオーブン焼き) [パレスチナ].....	23
ムサッハン(鶏とフズのオーブン焼き) [パレスチナ].....	24
マシュクール(魚のオニオン詰め) [湾岸諸国].....	25

タッブーレ(パセリのサラダ) [シリア・ヨルダン]

■材料(4人分)

ブルグル(クスクスで代用する場合) (麦を煮て使う場合)	カップ1/2 カップ1
パセリ(粗みじん切り)	カップ1(小1把)
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2
トマト(1cm角に切る)	中1個(約150g)
ミント(生)(みじん切り)	大さじ1
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
レタス	飾り用と包んで食べる分

※クスクスを使う場合は、カップ1/2に同量の熱湯を入れ、電子レンジに3分加熱する。(カップ1になる)

※麦を使う場合は、普通に煮て細かく刻むか、スピードカッターにオリーブ油を少し入れて細かくする。

◎ ブルグルとは、小麦を蒸して乾燥させ挽き割りにしたもの。アラブの国のほかトルコでも使われる。粒の大きさは3種類あり、料理によって使い分ける。



サラダ・ビラーディ [シリア・ヨルダン]

■材料(6人分)

トマト	中4個	ミントの葉(みじん切り)	大さじ1
キュウリ	2本	または乾燥ミント	小さじ1/2
ピーマン	2個	オリーブ油	大さじ2
長ネギ(細かく切る)	1本	レモン汁	1個分
パセリ(粗みじん切り)	1/2カップ	塩・胡椒	少々

■作り方

トマト、キュウリ、ピーマンは1cm角に切る。
材料を全部合わせて冷蔵庫で冷やす。



◎ フズ(20ページ参照)を焼いて一口大に切ったものを加えるとファットゥーシュになる。



ババ・ガンヌージュ(茄子のディップ) [レバノン・イラク他]

■材料(4人分)

茄子	5~6個(400g)	塩	少々
レモン汁	1/2個分	オリーブ油	大さじ1
練りゴマ(白)	カップ1/4	ヨーグルト	カップ1/3
ニンニク(すりおろす)	1かけ	飾り用パセリ(みじん切り)	カップ1/4

■作り方

1. 茄子をオーブンかグリルで焼き、皮をむいて冷ましておく。
(米茄子の場合はフォークで穴をあけてから焼く)
2. パセリ以外の材料をフードプロセッサーにかけて粗めのペースト状にする。
フォークの背でつぶしてもよい。
3. 器に盛り、パセリを散らす。パンにつけて食べる。

◎シリアではムタツバルという。

◎フズズの作り方は20ページ参照。



ホンモス(エジプト豆のペースト) [アラブ全般]

■材料 (4人分)

エジプト豆水煮缶 (432g) カップ2	練り胡麻 (白) 大さじ3
豆の煮汁 大さじ3~4	塩・白胡椒 少々
ニンニク (すりおろす) 1かけ	パプリカ 飾り用
レモン汁 半個分	ミントまたはパセリ
オリーブ油 (好みで) 大さじ1	(みじん切り) 飾り用

※エジプト豆=ガルバンゾー、ヒヨコ豆。乾燥豆を使う場合は、カップ1を一晩水に漬けてから煮る。2倍の量になる。

■作り方

1. 豆の薄皮をむく。指でつまむとすぐむける。
2. オリーブ油、ミントまたはパセリ、パプリカ以外の材料を全部一緒にフードプロセッサーにかけ、硬さは煮汁で調節しながら、なめらかなペーストにする。



サラダ・メシュウイ(焼きサラダ) [チュニジア]

■材料 (4人分)

玉ねぎ	中 1 個	ミックススパイス	小さじ 1
トマト	中 2 個	レモン汁	半個分
ピーマン	(緑) 大 4 個	オリーブ油	大さじ 2
	(赤) 1 個	塩	少々

※飾り用

ツナかイワシの油漬け	1 缶
ゆで卵	2 個
オリーブ	8 粒
ケッパー	大さじ 2

※ミックススパイス

クミン	3
コリアンダー	6
キャラウエー	6
カイエンペッパー	1 の割合

■作り方

1. 玉ねぎとトマトは 1～2 cm 厚さの輪切りにし、ピーマンは縦に 2 つか 4 つに切って種をとり、グリルかオーブンで焦がさないように焼く。
2. 焼けたら冷まし、玉ねぎ、ピーマン、トマトは皮をむき (トマトは崩れる前に取り出す) トマトの水分を切り、細かく刻むかスピードカッターで粗いペースト状にする。
3. 2 にスパイス、レモン汁、オリーブ油を加え、塩で味を調える。
4. 平らな器に平たく盛り、ツナかイワシ、ゆで卵、ケッパー、オリーブを美しく飾る。



モロヘイヤ・スープ [エジプト]

■材料(4人分)

生のモロヘイヤ	一把(100g)	コンソメ	小さじ1
鶏肉	200g	クミン	小さじ1/4
玉ねぎ(粗いみじん切り)	1/2個	塩・胡椒	少々
ニンニク(みじん切り)	1かけ	コリアンダー(生みじん切り)	小さじ1
バター	大さじ1	水	カップ3

■作り方

1. 鶏肉は一口大に切って塩・胡椒をしておく。
2. モロヘイヤの葉を枝から一枚ずつ取り、洗っておく。
3. 鍋にバターを溶かし、ニンニク、玉ねぎを炒め、鶏肉も炒める。
4. その中に水カップ3、コンソメ、クミン、塩・胡椒を入れ、煮立ったらアクを取り、弱火にして約20分煮る。
5. ここでモロヘイヤをみじん切りにする。4の味を調べ、モロヘイヤとコリアンダーを入れて一煮立ちさせる。

◎エジプト、ヨルダン、パレスチナでは、このスープをピラフに炊いた白いご飯の上にかけて食べる。

◎エジプトではモロヘイヤは「マハラタ」という専用の道具で細かく刻む。



シヨルバト・アダス(レンズ豆のスープ) [エジプト]

■材料 (4人分)

ニンニク(つぶす)	1 かけ	クミン	小さじ 1
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	チリパウダー	少々
オレンジ色のレンズ豆	150g	コリアンダー(生のみじん切り)	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 1	レモン汁	1/2個分
スープストック	カップ 5	塩・胡椒	少々

■作り方

1. 鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク、玉ねぎを炒め、レンズ豆も入れて炒め、クミン、チリパウダー、スープストックを入れて、豆が柔らかくなるまで煮る。最後に塩・胡椒で味を調える。
2. スープが煮詰まったら水を足して薄め、好みにレモン汁を入れ、コリアンダーを散らす。

◎食堂などでも定番のスープです



スパイシーミートのシチュー [イラン]

■材料（4人分）

玉ねぎ（みじん切り）	中1個	塩・胡椒	少々
牛挽肉	100g	スープストック	カップ3
サラダ油	大さじ1~2	サルタナレーズン	カップ1/2
オールスパイス	小さじ1/2	アーモンド（粗く刻む）	カップ1/2
カレー粉	小さじ2	コーンスターチ	少々

■作り方

1. 玉ねぎをよく炒め、その中に挽肉も入れて炒め、塩・胡椒、オールスパイス、カレー粉を加えて2~3分炒める。
2. 1にスープストック、サルタナレーズン、アーモンドを入れ、アクをとりながら15分程煮て、味を調える。

※さっぱりしすぎていたら、コーンスターチでとろみをつけてもよい。



シオルバ・ビル・フート(魚のスープ) [アルジェリア]

■材料(4人分)

ニンニク(粗みじん切り)	1 かけ	パプリカ	小さじ 1/4
玉ねぎ(粗みじん切り)	小 1 個	チリペッパー	少々
じゃがいも(2センチ角)	大 1 個	トマト(乱切り)	1 個
オリーブ油	大さじ 1	タラの切り身	2切れ
ベイリーフ	1 枚	塩・胡椒	少々
サフラン	小さじ 1/4	水	カップ 3
タイム(ドライ)	小さじ 1/4	バター	大さじ 1

■作り方

1. 鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク、玉ねぎ、じゃがいもを炒め、水を加える。
トマト、ベイリーフ、タイム、パプリカ、チリペッパーも入れ、塩・胡椒し、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
2. タラの骨と皮をとり、1の中に入れ、煮えたら火から下ろし、ベイリーフを取り出して冷ます。
3. 冷めてからミキサーにかけると、とろみのあるスープができる。
4. もう一度鍋に入れて火にかけ、バターを入れてでき上がり。

※コリアンダー(生)を刻んで入れてもよい。



ハリーラ [モロッコ]

■材料(4人分)

牛の薄いスープ	カップ 4	サフラン	少々
牛肉か羊肉	100g	万能ねぎ(細かく刻む)	カップ1/3
にんじん(細かく刻む)	5cm	パセリ(細かく刻む)	カップ1/3
玉ねぎ(粗みじん切り)	小 1 個	生のコリアンダー(みじん切り)	大さじ1
塩・胡椒	少々	バター	大さじ1
トマトの水煮缶	1缶	小麦粉	大さじ 1・1/2
レンズ豆	カップ1/2		

■作り方

1. 牛のスープ、角切りにした肉、玉ねぎ、塩・胡椒を鍋に入れ、煮立ったらアクを取り、弱火にして肉が柔らかくなるまで煮る。
2. 1 の中ににんじん、粗く切ったトマト、レンズ豆、サフランを入れて煮る。
3. 小麦粉とバターを混ぜてよくこね、ボールを作っておく。
4. スープの中にボールを入れ、溶けてなくなったら、万能ねぎ、コリアンダー、パセリを入れ、味を調べて、ひと煮立ちしたら出来上がり。

※好みでレモン汁を入れてもよい。

※コリアンダーをたくさん使うと本場の味になる。特有の香りは、煮込めば気にならなくなる。

◎ モロッコでは、このスープを朝、昼、晩、いつでも食べる。



マハシー・マルフーフ(米と挽肉のロールキャベツ) [アラブ全般]

■材料(4人分)

米	カップ 1・1/2	スープ(コンソメ1個)	水カップ 3
牛挽肉	200g	塩	小さじ 1
玉ねぎ(みじん切り)	カップ1/2	レモン汁	1個分
パセリ(みじん切り)	カップ1/2	オリーブ油	大さじ 2
ディル・ウィード	小さじ1/2	キャベツ	1個
乾燥ミント	小さじ 1	(約 1.2kg 50~55 枚とれる)	
オールスパイス	小さじ1/4		
塩	小さじ1/2		
胡椒	少々		

■作り方

1. 米は洗って 30 分水につけ、水気を切っておく。
2. キャベツはしんなりするまでゆでながら、葉を一枚ずつはがして水に入れる。
3. キャベツの葉の芯を切り取り、大人の手のひらより少し小さめに切っておく。
4. フライパンにオリーブ油大さじ 1 を入れ、玉ねぎを炒め、パセリも加えてさっと炒めて、塩・胡椒をして冷ましておく。
5. ボールに挽肉(生のまま)、米、玉ねぎ、ディル・ウィード、ミント、オールスパイス、塩、胡椒、オリーブ油大さじ 1/2 を入れてよく混ぜる。
6. 平らな所にキャベツの葉を置き、5 の材料を大さじ 1 くらい葉の手前にのせ、両端を折って巻き込み、太さ 2cm、長さ 7cm くらいの大きさのロールキャベツを作る。できたものを鍋に端からきれいに並べていく。
7. スープ、塩、胡椒、レモン汁を合わせて、鍋に静かに加える。ヒタヒタになるように入れ、残りのオリーブ油をかけ、皿を落とし蓋にして約 35~40 分、煮汁がなくなるまで煮る。



マクルーバ(アップサイド・ダウン) [アラブ全般]

■材料(4人分)

牛肉(1cm角に切る)	200g	茄子(縦3枚に切る)	4個
玉ねぎ(みじん切り)	小1個	松の実	カップ1/3
サラダ油	大さじ4	米	カップ2
クミン	小さじ1/4	サフラン(熱湯につける)	一つまみ
シナモン	小さじ1/4	塩	小さじ1
オールスパイス	小さじ1/4弱	揚げ油	
クローブ	小さじ1/4弱		
カルダモン	小さじ1/4弱		
胡椒	小さじ1/4弱		
塩	小さじ1/2		

◎茄子の外側の皮は捨てる

■作り方

1. 米は洗って30分水に浸し、水を切る。
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎ、肉の順に炒め、肉の色が変わったらクミン、シナモン、オールスパイス、クローブ、カルダモン、胡椒、塩で味を調える。
3. 茄子にさっと塩を振り、10分程置いて、茶色い水が出たら水でアクを流して水気を拭き取り、油できつね色に揚げる。松の実も揚げる。
4. 米を大さじ2の油で炒め、炊飯器に入れ、サフランも加えて、塩味をみて炊く。
5. フライパンのような丸くて少し深い器に、肉の1/3量を中心におき、茄子を花のように並べ、ご飯の半量をのせて平らにし、その上に残りの肉を全体に散らして、さらにご飯をのせ、丸い皿にひっくり返して移す。
6. 松の実を飾る。



マンサフ(鶏とフズとご飯にヨーグルト) [ヨルダン]

■材料(4人分)

鶏肉(もも)	1枚	フズ	1枚
玉ねぎ(粗みじん)	1/4個	バター	大さじ1~2
オールスパイス	小さじ1/8	アーモンド	カップ1/4
シナモンスティック	1/2本	プレーンヨーグルト	カップ1・1/4
塩・胡椒	少々	練りゴマ(白)	大さじ2
米	カップ1	植物油	大さじ1
水かスープストック	カップ2	シナモン	少々

(水の場合はコンソメ1個使う)

■作り方

1. 鍋に鶏肉、シナモンスティック、オールスパイス、塩・胡椒、水かスープストック(水の場合はコンソメ1個を加える)を入れ、煮立ったら弱火にしてアクを取りながら、約20分煮る。
2. 米は洗って30分水に浸し、水を切り、油で炒めて、薄い塩味で炊く。
3. フライパンにバターを溶かし、アーモンドを炒める。
4. フズは焼いて一口大に切っておく。
5. ボールにヨーグルトと練りゴマを入れてよく混ぜ、塩で味を調える。
6. 鶏肉が煮えたら、冷まして小さくほぐし、油かバターで炒め、塩・胡椒、シナモンを少しふって味を見る。
7. 少し深い器にフズを並べ、鶏肉を煮たスープを熱してかける。フズにスープが浸み込んだら、ご飯を平らに乗せ、冷めたらヨーグルトをかける。さらにその上に鶏肉を散らしてアーモンドを飾る。

※フズ(20ページ参照)のないときはフランスパンを使う。



シナモン・ライス [イラク]

■材料(4人分)

米	カップ2	コンソメ	小さじ1
鶏肉	200g	塩	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	オールスパイス	小さじ1/4
アーモンド(細切りかスライス)		シナモン	小さじ1・1/2
	カップ1/2	塩・胡椒	少々
レーズン	カップ1/3	植物油	大さじ5

■作り方

1. 米は洗って30分水に浸し、水を切る。
2. 鶏肉は2cm角に切り、塩、胡椒をしておく。レーズンは水で洗っておく。
3. フライパンに油大さじ1~2を熱し、オールスパイス、シナモンを入れて油と混ぜ、その中に米を入れ、2~3分、米とスパイスがよく混ざるよう炒める。
4. 炒めた米を炊飯器に入れ、コンソメで2カップのスープを作って入れ、塩味をみて普通に炊く。
5. フライパンに残りの油を入れ、あまり熱くしないでアーモンドを炒める。きつね色になる寸前に取り出し、玉ねぎを炒める。軽く塩・胡椒をして、玉ねぎの色が透きとおったら肉を入れて炒め、さらにその中にレーズンも入れて炒める。余分な油はフライパンを斜めにして切っておく。
6. ご飯が炊けたらアーモンド以外の、炒めた材料の半分をご飯に混ぜ、お皿に盛り、残りの半分をご飯の上に散らし、アーモンドを飾る。



コフタのロール茄子・トマトソース煮 [イラク]

■材料(4人分)

牛挽肉	200g	塩	小さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)	カップ1/2	胡椒	少々
パセリ(みじん切り)	カップ1/2	長茄子	4本
卵	1/2個	トマトジュース	1缶
パン粉	カップ1/3	コンソメ	1/2個
クミン	小さじ1	揚げ油	適量

■作り方

1. 牛挽肉、玉ねぎ、パセリ、卵、パン粉、クミン、塩、胡椒をボールに入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分ねかす。
2. 茄子を縦4枚に切り、塩を振って10分おき、水でアクを流し、水気を拭き取り、油で揚げる。
3. 1の挽肉を、茄子の幅に合わせた長さにし、直径1.5~2cmの太さのスティック状のコフタにする。
4. オーブン皿の上に網をのせ、その上にコフタを並べ、250℃のオーブンで15~20分焼く。
焼けたら、揚げた茄子で巻いて、耐熱容器に並べる。
5. 鍋にトマトジュース、水カップ1/2、コンソメ、胡椒を入れて火にかけ、コンソメが溶けたら味を調べ、耐熱容器の茄子の上に注ぎ入れて、表面に少し焦げ色がつく程度に250℃のオーブンで焼く。



クスクスシー・ビ・ラハム [チュニジア]

■材料(4人分)

牛肉	200g	トマトジュース	カップ1
エジプト豆水煮	カップ1/4	水	カップ3
玉ねぎ(粗みじん切り)	1/2個	ビーフコンソメ	大さじ1
カボチャ	1/8個	オリーブ油	大さじ2
じゃがいも	1個	バター	大さじ2
ニンジン	1/2本	シナモン	小さじ1/4
ズッキーニ	1本	チリペッパー	少々
ピーマン	1個	塩・胡椒	少々
コリアンダー(生みじん切り)	大さじ1	クスクス・スムール	カップ2

■作り方

1. 肉は4~8つに切って、塩・胡椒、チリペッパーを擦り込んでおく。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎと肉を炒め、水、コンソメ、トマトジュースを入れる。
3. 煮立ったらアクを取り、人数に合わせて切った野菜を煮えにくいものから順に加える。エジプト豆も入れる。
4. 野菜が煮えたら味を調べ、仕上げにバターとコリアンダーを入れる。
5. 耐熱容器にクスクス・スムールを入れ、カップ2の熱湯、塩小さじ1/2を加え、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
6. クスクス・スムールが柔らかくなったら、バターとシナモンを混ぜる。
7. クスクスを大皿に盛り、その上に肉と野菜を放射状に美しく盛りつける。

※エジプト豆＝ガルバンゾー、ヒヨコ豆。

◎クスクスにスープを最初から混ぜてもよいし、かけながら食べてもよい。



ツナのブリック [チュニジア]

■材料（4人分）

油漬けのツナ（缶詰）	100g	バター	大さじ2
春巻きの皮（丸く切る）	8枚	小麦粉	大さじ2
玉ねぎ（粗みじん切り）	小1個	塩	少々
パセリ（みじん切り）	大さじ2	黒胡椒	小さじ1/3
ケッパー（細かく刻む）	大さじ1	オリーブ油	カップ1/2～1
卵	小4個	レモン	飾り

■作り方

1. ツナは油を切ってほぐしておく。
2. 玉ねぎをバターでよく炒め、ツナ、パセリ、ケッパーを加え、塩・胡椒する。
3. 2が冷めたら、春巻きの皮を2枚重ねて、炒めた具をのせ、くぼみを作り、中心に卵を割ってのせ、皮のまわりを少量の水で溶いた小麦粉でしっかりつけ、卵が流れ出ないように気をつけて2つ折にする。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、皮が破れないようにまわりをフォークで押さえながら、あまり焦がさないように手早く片側ずつ焼く。

※チュニジアではオリーブ油だけで焼くが、サラダ油と混ぜてもよい。



茄子のスライス揚げ [イエメン]

■材料（4人分）

茄子	4個	オリーブ油	小さじ1
練り胡麻（白）	大さじ2	チリペッパー	少々
プレーンヨーグルト	カップ1	塩・胡椒	少々
ニンニク（すりおろす）	1かけ	揚げ油	

■作り方

1. 茄子は縦に7～8mmの厚さに切り、さっと塩を振って15分おき、水でアクを流し、水気を拭き取る。
2. 練り胡麻、ヨーグルト、ニンニク、オリーブ油、チリペッパー、塩・胡椒を合わせてよく混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
3. 茄子をきつね色に揚げ、冷めたらヨーグルトソースをからめ、皿にきれいに並べる。



フズ・アラビー(アラブのポケットパン) [アラブ全般]

■材料(4人分)

薄力粉	500g	35°Cのぬるま湯	カップ 1・1/2
植物油	大さじ 1・1/2	ドライ・イースト	大さじ1
砂糖	小さじ1	塩	大さじ1/2
小麦粉	少々	油	少し

■作り方

1. ボールに35°Cのぬるま湯、ドライ・イースト、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
2. 1にふるった薄力粉を少しずつ加えながら油を入れ、生地がなめらかで弾力が出るまで休まずこねる。
3. 生地を丸くして油をぬったボールの中に入れ、生地全体に油がつくようボールの中でまわし、ラップをして暖かいところか、オーブンで倍の大きさになるまで置く。
4. 生地を押して空気を抜く。少しこねて生地を4等分に分け、丸くボールにして、小麦粉をふった板の上に置き、乾いた布巾をかぶせて15分置く。
5. 4個のボールをそれぞれ直径15~16cm、厚さ0.7~0.8mmの平たい円にして、油を塗ったオーブン皿に並べ、250°Cのオーブンで5~6分焼くと膨らんでくる。裏返して、焦がさないようもう少し焼く。



三角形のほうれん草のパイ [アラブ全般]

■材料（4人分）

パイ生地	フズズの作り方参照	ナツメグ	小さじ1/4
ほうれん草	750g	塩・胡椒	少々
オリーブ油	大さじ2	レモン汁	大さじ3
玉ねぎ（みじん切り）	大1個	揚げ油	
松の実	1/2カップ		

■作り方

1. ほうれん草はゆでて、葉の部分だけ1cmの長さに切る。
（根の部分は使用しない）
2. 松の実は油で揚げておく。
3. フライパンに油を熱して玉ねぎを炒め、ほうれん草も加えて2～3分炒め、ナツメグ、塩・胡椒、レモン汁、最後に松の実を加えて火を止める。
4. パイ生地を直径10cm厚さ5mmの円にして、3のほうれん草の詰め物大さじ1をパイ生地の中に置き、端をつまんで中央に持ってきて三角形にする。
5. クッキングシートに油を薄く塗り、パイを並べ、パイにオリーブ油を塗り、200℃のオーブンできつね色になるまで焼く。

※パイ生地はパイシートを利用してもよい。



コフタ・カバブ(挽肉の串焼き) [アラブ全般]

■材料(4人分)

ラムか牛の挽肉	200g	クミン	小さじ1/2弱
玉ねぎ(すりおろす)	1/2個	オールスパイス	小さじ1/4弱
パセリ(みじん切り)	カップ1/2	塩	小さじ1/2弱
ミント(生みじん切り)	小さじ1	胡椒	小さじ1/4弱
パン粉	カップ1/2	他に 串	4本
シナモン	小さじ1/2弱	油	少々

■作り方

1. ボールに材料を全部入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分位ねかす。
2. 串に肉を長さ10cm位のソーセージのような形にし、あまり太くしないで、しっかり巻きつける。肉全体にハケで油を塗る。
3. グリルまたは250℃のオーブンで約20分、途中上下を返しながら焦げ色がつく程度に焼く。

※できれば炭火で焼くとなお美味しい。レモン汁をかけるとさっぱりする。レタスかサラダ菜を添えてどうぞ。



シーニーヤト・ラハム(挽肉のオーブン焼き) [パレスチナ]

■材料(4人分)

牛挽肉	300g	クミン	小さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)	カップ1/2	シナモン	小さじ1/4
パセリ(みじん切り)	カップ1/2	オールスパイス	小さじ1/4
卵	1/2個	塩	小さじ1/2
パン粉	カップ1/2	胡椒	少々
じゃがいも	大1個	レモン汁	1/2個分
トマト	小1個	揚げ油	

■作り方

1. 挽肉、玉ねぎ、パセリ、卵、パン粉、クミン、シナモン、オールスパイス、塩・胡椒を一緒に合わせ、あまりこねないで、30分冷蔵庫でねかす。
2. じゃがいもとトマトは1cm位の厚さの輪切りにし(4枚ずつになるよう)、じゃがいもは8分どおり油で揚げて軽く塩を振っておく。
3. オーブン皿に油を塗り、肉を平らに敷き詰め、4切になるようにマス目に切れ目を入れ、その上にじゃがいもを乗せて、250℃のオーブンで約15~20分焼く。
4. 途中一度オーブンから出し、全体にレモン汁をかけ、じゃがいもの上にトマトを乗せる。さらに5~6分、トマトが焼けるまでオーブンに入れる。



ムサッハン(鶏とフズズのオーブン焼き) [パレスチナ]

■材料(4人分)

フズズ	1枚	塩・胡椒(白)	少々
鶏肉	4切れ 200g	オリーブ油	大さじ1・1/2
玉ねぎ	中1個	スマック(ゆかりで代用)	小さじ1
コンソメ	1個	水	カップ1

■作り方

1. 玉ねぎは半分に切り、さらに1cm幅に切る。
2. 厚手の鍋に、玉ねぎをパラパラと敷き詰めるように入れ、鶏肉を乗せ、コンソメ、塩・胡椒をしてオリーブ油を全体にかけ、水を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして約20分煮る。
3. フズズは焼いて1枚を4切か8切に切り、オーブン皿に並べ、鶏の煮汁をフズズによく浸み込ませる。その上に鶏肉を並べ、間に玉ねぎを乗せ、鶏肉の上にスマックを振りかけて、鶏肉に焦げ色がつくまで250℃のオーブンで焼く。

※ゆかりで代用する場合は、肉が焼けてから最後に振りかける。



マッシュクール(魚のオニオン詰め) [湾岸諸国]

■材料(4人分)

鱒あるいはフライ用の魚	4匹または4切れ	トマトジュース	カップ1/2
塩・胡椒	少々	小麦粉	カップ1/2
バター	大さじ1	レモン	1/2個
オリーブ油	大さじ1	トマト(付け合せ)	1個
玉ねぎ(みじん切り)	2個	きゅうり(付け合せ)	1本
シナモン	小さじ1~1・1/2	油(炒め用)	カップ1
ターメリック	小さじ1/4		
クミン	小さじ1		

■作り方

1. 魚のおなかをきれいにし、洗って水気を拭き取り、全体に塩・胡椒する。
2. フライパンにバターとオリーブ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、シナモン、ターメリック、クミン、塩・胡椒してよく混ぜる。
3. 魚全体に小麦粉をまぶし、炒めた玉ねぎを大さじ4杯分残し、残りは魚のおなかに詰める。
4. 魚のおなかが開くようだったら、楊枝でとめるかタコ糸で縛り、油で揚げるか、または多めの油で焼く。
5. 炒めた玉ねぎ大さじ4とトマトジュースを合わせて少し煮込み、ソースを作る。
6. 皿に魚を並べ、ソースをかけ、レモン、トマト、きゅうりを飾る。





編集を終えて

イタリア料理やフランス料理は食べる機会も多く、韓国料理や中国料理はお店で食べるのはもちろん家庭でもよく作ります。反対にアラブの料理は食べに行ったり、作ったりする機会はほとんどありません。そんな私がレシピを見せていただいてアラブの代表的な料理に加え、「作ってみようかな」「食べてみたい」というものを中野さんと一緒に選んでみました。

アラブのお料理はスパイスが基本です。最近ちょっと大きなスーパーへ行くと大体何でも揃っているの、材料を調達するのもよし、あるものを自分の感覚でアレンジするのもよし、ぜひ試していただきたいと思います。「おいしかった」と言ってもらえると信じています。

最後に、このような機会でもなければおそらくアラブ料理に出会うことはなかったでしょう。このような機会を与えてくださった中野さん、ご自分の体験を話してくれたり、アドバイスをしてくれたりのご協力くださった斉藤美津子さん、本当にありがとうございました。感謝いたします。シュクラン！（長田恭子）



編集・プロジェクト事務局

〒186-8601 国立市中2-1
一橋大学・東キャンパス
マーキュリータワー5階3507室

URL: <http://www.econ.hit-u.ac.jp/~areastd/>

研究代表者：加藤 博
一橋大学大学院経済学研究科教授

印刷：ゴトー印刷
