

モロッコ料理講座開催



1月26日(土)、鈴鹿市文化会館 調理室にて、参加者32名とモロッコの家庭料理講座を開催しました。

講師は、津市でモロッコ料理店を経営されているモロッコ マラケシュ市出身のラティフさんと奥様の朋子さんでした。

モロッコと言えば、ヘルシー料理が出来るタジンですが、今回の講座は、専用のタジン鍋が無くてもできる料理でした。カラフルな野菜が並んだところで講座を始めました。

メニューはサラダ、牛肉と野菜のクスクス、鶏肉のタジン、魚のタジンとホブス(モロッコのパン)。ホブスは作るのに時間がかかりますので、講師が作って持ってきてくれました。

(最後のページにレシピがあります)



牛肉と野菜のクスクス：男の料理のように野菜を大きめにカットした方がおいしいです。野菜と肉は、蒸し器の水を入れる部分で煮込み、その蒸気で、上段のクスクスを蒸します。



牛肉と野菜のクスクス：クスクスに水を加え、丁寧にはぐしてから蒸します。





魚のタジン：講師の説明を聞いてから各調理台で作業。



魚のタジン



鶏肉のタジン



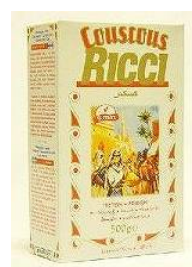
料理を味わいながら、朋子さんがモロッコの事を紹介しました。JICAで青年海外協力隊員として約2年間、ニジェールで活動していた朋子さんが、モロッコ旅行をした際、旦那さんのラティフさんと出会いました。参加者から一夫多妻制の事を聞かれ、「モロッコは、一夫多妻制ですが妻が承認が必要です」とおっしゃり、会場から笑いがおきました。



最後に講師の子供たちも参加してにぎやかになりました。



食材のクスクスは、インターネットで注文しましたが、やまやで買う事が出来ます。鈴鹿市内では、イオンモール鈴鹿のカルディコーヒーファームで種類が違うものが売っています。



ラティフさんが経営されているモロッコ料理のレストラン案内：

からくない！モロッコ料理
マラゲツシュ

Tajine

Berber Omelette

CUSCUS



三重県津市江戸橋1丁目122-2
★ご予約・お問い合わせ
059-231-8020
不定休ですのであらかじめ
お電話にてお問い合わせ下さい

★営業時間
11:00～14:00 17:00～20:00

★江戸橋駅から徒歩10分
三重大学病院前バス停から徒歩3分
パーキング 2台有ります



ホブス (モロッコのパン)

薄力粉	500g	塩	小さじ 1/2
イースト	小さじ 3	お湯	コップ 1 杯位、 粉の具合をみ ながら調節

- 薄力粉にイースト菌と塩を混ぜて、ぬるま湯を少しずつ加えながら、生地をまとめる。
- ある程度まとまったら、生地をボウルから出し、上からパンチするように、水分をすわせながら生地をこねる。
- 生地がまとまったら、体重をかけて生地をのばすように練る。生地がスムースにのびるまで練る。
- 生地をボウルにもどし、30分ほどねかせる。
- 5cm位の団子状に生地を分ける。
- それをまるく円盤状に手のひらでのばし、30分ほどねかせる。
- フォークで数か所穴をあけ、220℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。(または、フライパンを弱火にかけそのうで焼く)

**サラダ**

トマト	1個	クミン	少々
キュウリ	2本	こしょう	少々
レタス	2枚	オリーブオイル	適量
		塩	少々

- トマトは皮をむき、小さく角切りにする。キュウリも角切りにする。レタスは小さくちぎる。
- ①の野菜をオリーブ油、クミン、塩をいれ、手でよく混ぜる。

**牛肉と野菜のクスクス**

クスクス(中粒)	カップ 2	牛肉(煮込み用)	250g~
水	80cc~100cc	かたまり、またはカレーよう)	400g
塩	小さじ 1	玉ねぎ	1個
オリーブオイル	大さじ 1	トマト	1個

スパイス

ターメリック
ジンジャーパウダー
こしょう
塩
クミン
コリアンダー(みじん切り)
イタリアンパセリ(みじん切り)
オリーブオイル



- 玉ねぎはみじん切り、トマトは皮をむいて1cmの角切り、人参、かぼちゃ、大根、キャベツはおおきめに切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 下の鍋に、牛肉、玉ねぎ、スパイスをいれ、こげつかないように焼く。
- 玉ねぎがよく焼けたら、水をいれ煮る。
- 牛肉が柔らかくなったら、人参、大根、かぼちゃをいれ、最後にキャベツをいれる。
- ボウルにクスクスをいれ、すこしずつ水を加えながら、クスクスに水を吸わせ、2~3分おく、
- 蒸し器の上段に、クスクスを手でほぐしながら(ひとつひとつほぐす感じ)いれる。
下のソースの蒸気で上のクスクスを蒸す。
- 10~15分たったら、クスクスをおおきなボウル(大きな皿)にあげ、水をすこしずつ加えながら混ぜ、クスクスをほぐしながら給水させる。塩、オリーブオイルを加えて、手で粒がぼろぼろになるようにしながら、よく混ぜる。再び鍋にもどす。
- 10~15分たったら⑦をくりかえす。
(クスクスの粒の大きさや量によって、むす時間が長くなります。)

魚のタジン

いわし(または白身魚)	4匹
トマト	1個
じゃがいも	1個
ピーマン	1個
赤パプリカ	1個
レモン	1個

マリネ

コリアンダー(微塵切り)	
イタリアンパセリ(微塵切り)	
クミン	少々
パプリカ	少々
こしょう	少々
塩	少々
オリーブオイル	大さじ 1
ニンニク(すりおろし)	1カケ
レモンのしぼり汁	大さじ 1



- マリネの材料をすべてボウルに入れ、よくかき混ぜる。
- ①を魚にすりこむ。
- トマトは皮をむいてすりおろし、じゃがいも、ピーマンは1cm幅の輪切りにし、赤パプリカは縦に1cm幅に切る。レモンはくし型に切る。
- タジン鍋にマリネの液、トマト、魚、じゃがいも、ピーマン、レモンの順にのせ、最後に赤パプリカをのせる。
- 水をまわしかけ、ふたをして弱火にかける。ときどき蓋をあけ焦げそうなら水を少し入れる。
(イワシの場合はマリネの液とトマトを弱火にかけ、煮たてから、④の順番でいれる)

鶏肉のタジン

鶏肉	500g
玉ねぎ	1個
じゃがいも	1個

スパイス

ターメリック	
ジンジャーパウダー	
塩	
ニンニク(小さく切る)	
オリーブオイル	大さじ 1
コリアンダー(みじん切り)	
イタリアンパセリ(みじん切り)	



- 鶏肉は一口大にする、玉ねぎはみじん切りにする。
- タジン鍋に鶏肉、玉ねぎ、スパイスをいれ、弱火にかける。
- 玉ねぎがよく焼けたら、水を入れ、煮る。
- 鶏肉が柔らかくなったら、じゃがいもを入れ柔らかくなるまで煮る。