



# 世界 たべもの 探検

## サウジアラビア

を探検しよう

マルハバ!  
(こんにちは)



<サウジアラビア・リヤド出身>  
アッサーメル・アルハノフ さん

### ～ カブサ ～

#### ●材料(6人分)

- 米 3カップ
- 鶏もも肉 2枚
- たまねぎ 1個
- にんじん 1本
- ピーマン 3個
- にんにく 3片
- トマトソース缶(295g) 1缶
- サラダオイル 大さじ3
- 固形スープの素 2個
- 塩 小さじ1
- パセリ 少々
- 香辛料 大さじ1 (オレガノ・シナモン・クローブ・パセリ・ローレル・クミンの粉末を合わせたもの)



#### ●作り方 (調理時間:45分)

- 下準備 ・米を洗って、水けを切る。  
 ・鶏もも肉を洗って、3cm大位に切る。  
 ・たまねぎ、にんにくをみじん切り、にんじんを3cmの細切り、ピーマンを細切りにする。
- ①大きめの厚手の鍋にサラダ油大さじ3を入れ、にんにく、たまねぎを炒める。たまねぎがきつね色に変わったら、鶏肉、にんじん、ピーマンを入れ炒める。肉の色が変わったら、香辛料、固形スープの素、塩、トマトソースを加える。
  - ②水700ccを加え、5分間煮る。
  - ③米を入れて蓋をして、弱火で水分がなくなるまで煮る。米の炊き加減を見て、硬いときは水を少し加える。
  - ④鶏肉とご飯を混ぜ、皿に盛り付ける。彩りに生のパセリをちぎって飾る。
- ※炊飯器に材料を全部入れて、炊き上げることもできます。

私はサウジアラビア・リヤド出身の

アッサーメル・アルハノフです。2012年来日し、建築の勉強をしています。

今回は、私たちが毎日のように食べている家庭料理「カブサ」を紹介します。「カブサ」とは、アラビア語で「混ぜる」という意味です。米と鶏肉や牛肉、野菜、香辛料と一緒に煮込んだピラフのような料理です。出来上がったら、これらを混ぜて盛り付けます。この料理はサラダとヨーグルトを添えてランチにお勧めします。私は「カブサ」にヨーグルトをかけ、サラダと一緒に食べています。

#### サウジアラビアのおもてなし

お客さんを招いた時、最初にお菓子と「カホワ」でおもてなしをします。「カホワ」はコーヒーの粉に香辛料のサフランやヘールがミックスされ、味が濃く、苦い飲み物です。デザート(ナツメヤシの実)や甘いお菓子と一緒にホットで飲みます。夕食後はホットの紅茶でおもてなしをします。1つは甘い紅茶、もう1つは砂糖を入れない紅茶を準備し、好みの紅茶を飲みます。この紅茶に添えるお菓子は「おかし」です。日本でおかしを見つけた時はびっくりしました。

#### 結婚式

サウジアラビアの結婚式は新郎新婦、別々の場所で行います。私の場合、自宅にレストランの料理を取り寄せ、ビュッフェ式で行いました。夕方9時頃から深夜2時頃まで、女性だけでダンスや談笑しながらお祝いをしてもらいました。料理は白いご飯、羊の丸焼き、3、4種類のサラダ、ひよこ豆のペースト、スープ、焼き肉、ケーキなどです。私たちは宗教上、お酒を飲まないで、結婚式で乾杯はありません。果物のジュースやコーラなどを飲みます。

#### アラブのマナー

食事の時、自分の前にある料理を食べます。離れたところにある料理を食べる時は、「取ってもいいですか?」と声をかけたり、他の人に取ってもらうようにします。離れたところにある料理を自分から取ることは恥ずかしいことです。また、自分のお皿の料理は残さず食べることもマナーの一つです。

「世界たべもの探検」の感想をお寄せください!

質問やご意見もお待ちしております!

## JICA埼玉デスクの **新** 国際協力推進員を紹介します!

こんにちは。10月よりJICA(国際協力機構)国際協力推進員 埼玉デスクに着任した、廣瀬勝弘です。

私は青年海外協力隊として、中東のヨルダンで環境教育活動を行っていました。

国民の環境意識やモラルが低い中で、小中学校の子供達に対して環境啓発のための授業や研修を開催し、生徒達の意識向上に努めました。

日本では馴染みの少ない中東、そしてイスラム文化のヨルダンですが、触れれば触れるほどに奥深さが見えてくる、なんとも魅力的な国と人々です。恥ずかしい話、ヨルダン赴任前はマイナスの印象を持っていましたが、良い意味で見事に覆されました。機会があれば中東、イスラム、そしてヨルダンについてお話出来ればと思います。

また、当機構の事業についてご質問やご相談があればお気軽にお声掛けください。

<お問い合わせ先> JICA埼玉デスク(埼玉県国際交流協会内) TEL 048-833-2992/090-4024-0253



埼玉弁護士会所属

## 弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

広告

離婚(男女間トラブル含む)・相続・交通事故・労務関係の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

☆女性弁護士2名、総勢9名の弁護士が所属しています。☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。

☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。

在任外国人の方もぜひご相談ください(英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります)。

\*大宮駅東口から徒歩3分 東口(北) 出ですぐ左折して直進。1階はEXILEのダンススクール。

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル(旧野村不動産大宮共同ビル)6階

ご予約専用電話 0120-25-4631 ホームページ [www.g-leaf.jp/](http://www.g-leaf.jp/)

まずご予約ください 電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。



## 広告を掲載しませんか?

本誌に広告掲載を希望される方は協会までご連絡ください。

次号は2016年4月発行予定。協会ホームページのバナー広告も募集中!

2016年1月発行 ■(公財)埼玉県国際交流協会 Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/>  
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール [sia@sia1.jp](mailto:sia@sia1.jp)