

世界たべもの探検



アッサラーモ
アライコム!
(こんにちは!)

<モロッコ王国出身>
アウザー・アブドゥラさん

私はモロッコ王国出身のアウザー・アブドゥラです。モロッコのおすすめ料理「ハリラ」を紹介します。このハリラはモロッコの代表的な料理の一つで、日本のみそ汁のように各家庭、地域によって味が違います。このスープはラマダン(イスラム教の断食月。夜明けから日没まで食物、水を摂らない)の時期に、日没とともにその日初めて口にする料理です。

モロッコの食べ物

モロッコでよく食べられるパンは「ホブズ」という名の平べったいパンです。これをちぎって、ソースをつけて食べます。オリーブもよく食べます。種類も黒オリーブ、緑オリーブ、赤オリーブとあり、料理によって使いわけます。例えば、赤オリーブはチキンにおすすめです。スパイスもたくさんあり、主にインドなどから入ってきたものです。スパイスはありますが、モロッコにはカレーはありません。

モロッコの有名な料理「クスクス」って?

クスクスは古代ローマ人が伝えたデュラム小麦を原料にしたパスタです。私がモロッコにいた頃は、クスクスは週1回金曜日に食べていました。金曜日はイスラムの特別なお祈りの日で、男性はモスクへ行きます。その間に、女性が家でクスクスを準備し、モスクから帰った男性と家族みんながそれを食べます。この時、クスクスには7種の野菜とお肉(牛肉など)がのります。そのため、クスクスを食べる日は、この

クスクス料理のみを食べます。そして、大皿にみんなで手を伸ばして食べ、特に取り皿などは使いません。手でクスクスと野菜や肉をまぜて、一口大のボール状にして、食べます。上手に食べるのでできない子どもはスプーンで食べることもあります。クスクスにあわせて、モロッコのお茶やフルーツもいただきます。

モロッコのおやつ

市場ではたくさんの種類のドライフルーツが売っています。アーモンド、レーズン、いちじく、プルーン、なつめやし、落花生などで、モロッコの家庭では、これらのドライフルーツが大皿に盛られ、テーブルに載っています。子どもたちは、このドライフルーツを好きな時につまんで食べます。私も小さい時から、ドライフルーツをずっと食べていたので、今でもとても健康です。

☆4ページでもアウザーさんがモロッコを紹介しています。ぜひご覧ください。



ハリラ

材料(4人分)

○牛肉(または羊肉)/250g(何肉でもよいが、煮込み用の肉が適) ○牛骨/1片(なければビーフコンソメ) ○米/50g(細目のスパゲティを細かく切ったものでも可) ○レンズ豆/100g ○ひよこ豆/200g ○小麦粉/50g ○トマト/4個(完熟トマト、または缶詰ホールトマト) ○玉ねぎ/3個 ○セロリ/1束 ○イタリアンパセリ/1束 ○コリアンダー/1束 ○トマトピューレ/大さじ1杯 ○サフラン/2本 ○塩、こしょう/適量
(パプリカ、シナモン、クミン、しょうが等の香辛料を好み)に応じて加えてもよい

作り方

下準備【下準備時間:30分】

- ①ひよこ豆は洗ってたっぷりの水に一晩つけておく。レンズ豆は水洗いしておく。
- ②肉は小さめに切っておく。
- ③トマトは皮を湯むきしてザク切りにする。
- ④セロリの葉、コリアンダー、イタリアンパセリはそれぞれみじん切りにする。
- ⑤玉ねぎはスライスまたはみじん切りにする。

調理【調理時間:45分】

- ①大きめの鍋に、肉、玉ねぎ、トマト、ひよこ豆、レンズ豆を入れ、サフラン、塩、こしょうに水約2.5リットルを加え、中火にかけ蓋を半分して、約20分間煮込む。
- ②1にセロリ、コリアンダー、イタリアンパセリ、トマトピューレ、米を加えてさらに10~15分煮込む。
- ③2に水によく溶いた小麦粉を加え、よくかき混ぜながら約5分程度煮込む。
※小麦粉を加えた後は焦げ付きやすいので、木べらなどで底の方からまんべんなく混ぜる。
- ④とろみが出たら、出来上がり!
※お好みで仕上げに卵を溶きほぐして加えたり、食べる直前にレモン汁を加えてもおいしい。

パスポート申請用写真は

大宮・川越・春日部の各パスポートセンターに併設
クイックフォトスタジオで!

5年 10年 長く使うものだから...

信頼の技!大満足な品質!

個人番号(マイナンバー)カードのお写真は是非とも信頼と実績のクイックフォトスタジオへ!
ビザ用、各種証明写真も取り扱っております。
是非ご利用ください。



相続・交通事故・離婚・刑事弁護の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。 [広告]



☆女性弁護士2名、総勢11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25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。

在住外国人の方も 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。
ぜひご相談ください!! 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。

まずご予約下さい

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。

ご予約専用電話▶0120-25-4631 ホームページ▶www.g-leaf.jp/

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

*大宮駅東口から徒歩3分
東口(北)出てすぐ左折して直進。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6階

2018年1月発行 公益財団法人 埼玉県国際交流協会

Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/>

電子書籍で閲覧できます。詳しくは... で 検索

8 〒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