

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。

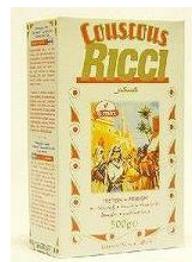


モロッコの民芸品の紹介

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

★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

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

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
	人参 1個
	かぼちゃ 1/8 個
	大根 1/4 本
	キャベツ 1/2 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)にあけ、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。