

【アフリカンクッキングパーティ 2019 おもなメニュー】

【マッシュ】



ピーマンと茄子の中をくりぬいて、肉や玉ねぎと炒めたご飯を詰めた料理「マッシュ」。大きな鍋に並べ、トマト風味のスープでコトコト煮て味を調えます。

【ファラフィル】



一晩水につけたひよこ豆を細かく碎き、玉ねぎやスパイスを加えて油で揚げた「ファラフィル」。一口大のさくさくコロケを、生野菜と一緒にピタパンにはさんでサンドイッチに。

【フール】



「フール」は水につけて戻したそら豆をゆっくり煮て塩胡椒とスパイスで味を調えた料理。



煮豆の上に新鮮なトマトやレタス、玉ねぎ、ピーマンを刻んで色鮮やかにトッピング。

[ラーマ・ムハンマラ]



ラム肉を一度煮てから取り出し、もう一度こんがり焼いた「ラーマ・ムハンマラ」。
調理に使う肉類は、すべてハラールミート。

[茄子のサラダ]



炒めた茄子をヨーグルトとスパイス、タヒーニという本場の胡麻ペーストで和えたサラダ。



さあ、今まで調理してきたものを、好きなよう盛り合わせて食べても良いですし、ピタパンにはさんでサンドイッチにしても相性抜群です。

デザートにはスーダンの揚げドーナツ「ザラビヤ」とハイビスカスティーも加えて、楽しくお腹いっぱい。