

世界の料理教室

家庭でできるトルコ料理

2009年3月7日(土)午前10時~

富士宮市立西公民館

講師 小宮山ハミエットさん(トルコ出身)



本日のレシピ

◆ デュン ピラヴ Dugun Pilavi (松の実入りピラフ)

結婚式のピラフという意味のピラフ。ヒヨコ豆は、トルコで大変人気のある豆の一つ。柔らかく煮て、カレーやスープに入れてもいいし、塩味にしてそのまま食べても、甘く煮てもおいしい。

材 料(5~6人分)

- ・ヒヨコ豆 100g ・米 3カップ ・バター 大さじ1 ・松の実 大さじ2
- ・塩 少々 ・水 3.5カップ ・チキンブイヨン 1~2個

作り方

鍋に水を入れ、ヒヨコ豆が柔らかくなるまで煮て、水を切っておく。

鍋にバターを溶かし、松の実を焦がさないように弱火で、少し色がつくまで炒める。

に洗って水を切った米、塩、ヒヨコ豆を加えて、火が通るまで炒める。塩加減はお好みで。
を炊飯器に入れて、水3.5カップに溶かしたチキンブイヨンを入れ、ご飯を炊いて出来上がり。

◆ ハウチュ サラタス Havuc Salatasi (ニンジンのサラダ)

材 料(5~6人分)

- ・ニンジン 1本 ・レモン汁 大さじ2 ・オリーブ油 大さじ2
- ・塩 少々 ・コショウ 少々

作り方

縦に細切りしたニンジンと調味料を良く和えて出来上がり。



メルジメッキ チョルバス

◆ Mercimek Corbasi (赤レンズ豆とハウレン草のスープ)

材 料 (5 ~ 6人分)

- ・赤レンズ豆 1カップ ・ハウレン草 100g ・トマトピューレ 大さじ2~3
- ・鶏がらスープ 大さじ1 ・バター 大さじ1 ・タマネギ 半分 ・塩 少々
- ・コショウ 少々 ・水 5カップ

作り方

レンズ豆はさっと洗って水気を切り、鍋に入れ、水を加えて中火で煮る。

沸騰したら弱火にして、アクを取る。

に鶏がらスープを入れ、ふたをずらして乗せ、時々混ぜながら20分ほど煮る。

別の鍋に多めのお湯を沸かし、洗ったハウレン草を入れて軽く茹でる。

のハウレン草を冷水につけて冷まし、軽く絞ってから2センチ幅に切る。

フライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたタマネギをピンク色になるまで炒める。

にトマトピューレと切ったハウレン草を加えて炒めてから、のスープに混ぜる。

塩、コショウで味を整え、ひと煮し、火から下ろして出来上がり。



ヨーグルトゥル ケーキ

◆ Yogurtlu Kek (ヨーグルトケーキ)

材 料 (6人分)

- ・小麦粉 230g ・ベーキングパウダー 小さじ3 ・シナモン 小さじ1 ・卵 3個
- ・塩 小さじ1/2 ・ヨーグルト 250g ・砂糖 220g ・刻んだクルミ 60g
- ・バター 100g

作り方

バターと砂糖をよくすり混ぜてクリーム状にし、卵を少しずつ加えながらかき混ぜる。

小麦粉、ベーキングパウダー、シナモン、塩を一緒にふるう。

とヨーグルトを交互に、クリーム状になったバターと卵に加えてよく混ぜ、クルミをさっくり混ぜる。

油を塗って粉をふったケーキ型に流し入れ、あらかじめ170~180 熱したオーブンで、串を刺して何もつなくなるまで、1時間ほど焼く。

型に入れたまま約10分冷まし、逆さにして網の上に出して完全に冷まして出来上がり。

