

Türk mutfağı トルコ料理



2012年1月14日(土)午前10時～

富士宮市立富士根南公民館 料理室

講師 小宮山 ハミエットさん(トルコ出身)

本日のメニュー

Mercimek Corbasi 赤レンズ豆とほうれん草のスープ

材 料 赤レンズ豆 1カップ / ほうれん草 100グラム
(5人分) トマトピューレ 大さじ 2～3
塩、コショウ 少々 / 鶏がらスープ 大さじ1
バター 大さじ1 / 玉ねぎ 半分
水 5カップ



- 作り方
- ① レンズ豆はさっと洗って、水気を切り、鍋に入れる。
 - ② 水を加えて中火で煮たてる。沸騰してきたら弱火にして、あくを取る。
 - ③ 鶏がらスープを入れて、蓋をずらしてのせ、時々混ぜながら20分ほど煮る。
 - ④ 別の鍋に多めのお湯を沸かし、洗ったほうれん草を軽くゆでる。
 - ⑤ 冷水につけて覚まし、軽く絞ってから2センチ幅に切る。
 - ⑥ フライパンにバターを溶かし、みじん切りした玉ねぎをピンク色になるまで炒める。
 - ⑦ トマトピューレと切ったほうれん草もいためてから、これを①のスープの中に混ぜる。
 - ⑧ 塩、コショウで味を整え、ひと煮し、火からおろす。

Karniyarik ナスの肉詰め

材 料 ナス 5個 / バター 大さじ3
(5人分) 牛ひき肉 150～200g / 玉ねぎ 中2個
トマト(缶詰でも良い) 2個(きざむ)
トマトジュース 小1缶
水、塩、コショウ 少々 / パセリ 少々



- 作り方
- ① 大さじ2のバターでナスを丸ごと炒める。それから半分に割って中を開き、舟型にする。
 - ② バターの残りで玉ねぎとひき肉を炒める。
 - ③ トマトに水、塩、コショウを加えて、とろ火で煮る。
 - ④ ナスにひき肉の具を詰めて、焼き皿に並べる。(フライパンでもいいです)
 - ⑤ トマトジュース、水、を注ぎ、180℃のオーブンで15分から20分、またはフライパンでやわらかくなるまで焼いて、パセリのみじん切りをかけていただく。

Dugun Pilavi 結婚式のピラフ

材 料 ひよこまめ 100g / お米 3カップ
(5人分) バター 大さじ1 / 塩 少々
松の実 大さじ2 / 水 3.5カップ
チキンブイヨン 1~2コ



作り方 ★ひよこまめを一晩水につけておく。

- ①鍋に水を入れ、ひよこまめが柔らかくなるまで煮て、水を切っておく。
- ②鍋にバターを溶かし、松の実を焦がさないように弱火でいためる。(少し色がつくまで) 洗って、水を切ったお米、塩、ひよこ豆を加えて、火が通るまで炒める。
- ③②を炊飯器に入れて、これに水3カップ半とチキンブイヨンをとかして入れて、いつものように炊く。
(塩加減はおまかせ)

◆ひよこ豆

トルコでは大変人気のある豆の一つです。柔らかく煮たひよこ豆をカレーやスープに入れても、塩味にしてそのまま食べても、甘く煮ても美味しいですよ。どうぞ召し上がってください。



Yogurtlu Kek ヨーグルトケーキ

材 料 卵 2個 / 砂糖 250g
(5人分) ヨーグルト 250g
小麦粉 250g / ベーキングパウダー大さじ 1/2
シロップ (好みで)
砂糖 200g / 水 200g
レモンとレモン汁 少々



- 作り方
- ①卵を泡立てる。
 - ②ヨーグルトと砂糖(250g)をよく混ぜる。
 - ③小麦粉とベーキングパウダーをヨーグルトに加える。
 - ④バターを塗ったケーキ皿に入れ、175℃で40分位焼く。
 - ⑤シロップ用の砂糖と水を混ぜて、10分ほど火にかける。
最後にレモン汁を入れて、焼きあがったケーキにかけ、レモンの皮をすりおろしをトッピングし、冷たくしていただく。