



イランの家庭料理

2014年10月26日(日)

駅前交流センターきらら 調理室

講師：バラドカニさん(イラン・テヘラン出身)

ゲイメ・バテンジャン (ペルシャ風ナスと豆のトマトシチュー)

材料(4人分)：ナス(肉厚なものを数本)、玉ネギ1コ、牛肉か羊肉200~300g、木豆(イラン名はラッペ)約2/3カップ、トマトペーストまたはトマトピューレ 濃厚なら大さじ2~3 薄いならその倍、ドライアプリコット4~8個、塩適量、ターメリック大さじ2、シナモン小さじ1~2、お好みスパイス適量、ケチャップ(好みで)大さじ1、水カップ4~5



- ① 揚げナスを作ります。太いナスの場合、縦に3か4つ割にし、味がしみ込みやすいように、皮に切れ目を入れる。細いナスであれば、皮を何か所か裂く。
- ② ナスの表面がこんがりするまで揚げ、油をきる。
- ③ 豆を水に浸して軟らかくしておく。
- ④ 玉ねぎをみじん切りかくし形に切る。肉も食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 熱した鍋に油大さじ5くらいを敷き、玉ネギ、ターメリック、塩一つまみを入れ、中火で玉ネギが透明になるまで炒める。
- ⑥ ⑤に肉を加え、塩小さじ1ほどを入れて炒める。
- ⑦ 肉に火が通ったところで木豆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ 混ぜ合わさり、水分が飛んだら水を加えて強火にする。沸騰してきたらアクを取り除く。
- ⑨ 中火にし、トマトペーストまたはトマトピューレとお好みでケチャップを入れて混ぜる。
- ⑩ ⑨にドライアプリコットを加える。
- ⑪ ⑩にシナモンを加え、揚げナスを入れる。
- ⑫ 蓋をして、弱火で時々混ぜたり様子を見ながら、じっくり1時間以上煮込む。水分がなくなってきたら、水を加える。
- ⑬ 味がまとまり、肉が柔らかくなったら出来上がり。

サラダシラーズィ (ベルセポリスのサラダ)

材料(小鉢3つ分)：玉ネギ 1/4 個、トマト 1 個、キュウリ 1 本、塩適量、ライム汁適量



- ① 玉ネギをみじん切り、トマト、キュウリを賽の目切りにする。
- ② 野菜と塩とライム汁を混ぜ合わせる。
*マヨネーズをちょっと入れても美味しい。
ミントやオリーブオイルを入れる家庭もあります。

バルバリ (イランのパン・ナン)

材料 (3 枚分)：薄力粉 300 g、水 160cc、砂糖大さじ 2、バター 24g、塩小さじ 1/2、ドライイースト小さじ 1、とき卵適量、ゴマ適量



- ① 耐熱ボウルに水、砂糖、バターを入れて電子レンジで加熱。バターが解けたら混ぜ合わせ、ドライイーストを加え混ぜ合わせ、そこに塩を入れて良く混ぜる。
- ② ①に薄力粉を入れ、箸などで一つにまとまるよう混ぜてから、ボウルから出してこねる。手に生地がつかなくなってくるまでよくこねる。
- ③ 生地を入れるボウルが入る大きさの鍋などに、手を入れると熱いくらいの湯を入れておく。
- ④ ボウルに表面が滑らかになった生地を入れ、ぬれ布巾をかけ③の鍋に入れ蓋をして 40～60 分寝かして発酵させる。2 倍ぐらいの大きさになったら OK
- ⑤ ④の生地を打ち粉をした台に移し、3 等分にし、楕円形に伸ばす(一つの大きさは、オープンに入るくらい)。クッキングペーパーにそれぞれ載せる。
- ⑥ ダンボール箱などに生地を並べ、箱ごとビニール袋に入れて、暖かい場所で 30 分寝かして 2 次発酵させる。2 倍ぐらいになっていれば OK (冬はストーブのある部屋がベスト)
- ⑦ オープンは 2 次発酵の様子を見ながら 200～210° に予熱。発酵ができた生地に縦 2、3 本ほど切れ目を入れて、ゴマを振り、オープンに入れて 15～17 分ほどキツネ色になるまで焼きあげます。