



COOKING AFRICA'S RECIPE

Republic of Tunisia



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味 鶏肉と野菜のクスクス

材料 4人分

鶏もも肉 (70gカット)	4切れ	トマトピューレ	200cc	コリアンダー・ターメリック・シナモン	各0.4g
大根 (長さ5cm角切り)	4切れ	水	1000cc	クスクス (細粒)	400g
じゃが芋 (乱切り)	4切れ	玉葱 (スライス)	240g	お湯	100cc
人参 (長さ5cm角切り)	4切れ	にんにく (みじん切り)	4g	オリーブオイル	5cc
カボチャ (くし切り)	4切れ	ハリッサ (唐辛子ペースト)	4g	塩	1g
赤ピーマン (1/4カット)	4切れ	ピュアオリーブオイル	20cc	砂糖	2g
青ピーマン (1/4カット)	4切れ	塩	8g	マーガリン	5g
ガルバンゾー (ひよこ豆) 水煮	40g	砂糖	2g		

クスクスはチュニジアの伝統料理です

1 玉葱を半分の量になるまで、炒めておく。

2 鍋にピュアオリーブオイル・にんにく・ハリッサを入れて香りを出し、鶏もも肉を加えて軽く火が通るまで炒める。

3 2に1の玉葱とトマトピューレ・水・ガルバンゾー水煮を加えて煮込む。

4 3にコリアンダー・ターメリック・シナモンを加えて味を調える。



4 の汁を取り出し、大根・じゃが芋・人参・カボチャを煮る。

6 赤・青ピーマンは、素揚げしておく。

7 クスクスは、100gに対して100ccのお湯・オリーブオイル5cc・塩1g・マーガリン5gを加えて戻し、戻したクスクスにも少し

煮汁を加えて味を付けておく。

8 盛り付けたら出来上がり。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



チュニジアの 伝統料理 クスクス

クスクスとは、アラビア語で《粉々にする・すりつぶす》を意味し、細かく粒状にしたデュラム小麦から作られています。

クスクスとパスタはデュラム小麦粉と水から作られる仲間で、パスタにロングパスタやショートパスタなど種類がたくさんあるのと同じように、クスクスにも細粒、中粒、大粒などさまざまな大きさがあります。

また、少し複雑ですが、小麦粉から作る粒状の粉食を「クスクス」といい、この「クスクス」を利用して作った料理もまた、「クスクス」と言います。乾いた大地、厳しい気候条件が生みだした味は、北アフリカ先住民の伝統料理であり、何千年も前から食されています。