



COOKING NEAR AND MIDDLE EAST'S RECIPE

Middle East



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味

ひよこ豆のコロッケ(ファラフェル) タヒーニソース

材料 4人分

乾燥ガルバンゾー(ひよこ豆)	150g	コリアンダーパウダー	2g
玉葱(乱切り)	100g	胡椒	1g
にんにく	0.5個	白練胡麻	45g
玉子	0.25個	プレーンヨーグルト	45cc
生パン粉	40g	水	45cc
塩	4g	レモン汁	15cc
クミンパウダー	2g	塩	少々

ファラフェルは中近東の
代表的な家庭料理です

- 1 乾燥ガルバンゾーは、前日のうちに水に浸しておく。
- 2 戻したガルバンゾーの水気をきり、玉葱と一緒にスピードカッターにかけてペーストにする。
- 3 2にその他の材料を入れて混ぜ合わせる。
- 4 15gくらいに分けて180度の油で揚げる。



※タヒーニソース

全ての材料を混ぜ合わせて、塩で味を整える。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



中近東版
コロッケ

ファラフェル

中近東で最も有名なファーストフードとして、親しまれてきたひよこ豆コロッケの「ファラフェル」。エジプトではそら豆で作られており、「ターメイヤ」と呼ばれています。

日本ではまだまだ馴染みが薄い食べ物ですが、欧米ではベジタリアンフードやヘルシーフードとして人気があり、ピタパンにスライスしたタマネギ、パセリ、キャベツ、ピクルス、キュウリ、トマトなどの野菜と一緒に挟み、タヒーニソース（胡麻ソース）をかけて「ファラフェルサンドイッチ」としての食べ方も好まれています。素材の味が楽しめる「ファラフェル」、日本のコロッケのように簡単に作れますので、是非お試しください。