



COOKING NEAR AND MIDDLE EAST'S RECIPE

お料理レシピ

Kingdom of Morocco



J's Cafe 世界の味 ケフタ

材料 4人分

肉団子	マトン挽き肉	480g	ダ이스カットマト	600cc
	玉葱(すりおろし)	120g	トマトピューレ	120cc
	にんにく(すりおろし)	8g	にんにく(みじん切り)	8g
	トマトピューレ	48cc	塩	8g
	クミン	1.2g	クミン	0.8g
	ブラックペッパー	1.2g	パプリカパウダー	0.8g
	塩	5g	ブラックペッパー	2g
	パセリ(みじん切り)	4g	水	360cc
		オリーブオイル	適量	

1 マトン挽き肉・玉葱・にんにく・トマトピューレ・クミン・ブラックペッパー・塩・パセリを混ぜ合わせ、1個30g~50gに丸めて180℃のオーブンで火を通す。

2 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れて香りが出たら、ダイスカットマト・トマトピューレを加えて炒め、酸味を飛ばし、水・1の肉団子と肉汁を加えて煮込む。



3 塩・クミン・パプリカパウダー・ブラックペッパーで味を整える。

J's Cafe

レシピひとくちメモ



モロッコ風 ミートボール ケフタ



モロッコ料理と言えば、タジン鍋とクスクス
が有名です。タジン鍋は日本でも蒸し料理
や無水料理が流行した際に大人気でした。
本場モロッコではタジン鍋を使って作られ
るケフタですが、タジン鍋がなくてもオーブ
ンや通常の鍋を使って美味しく作れますの
でぜひお試しください。

J's Cafe [2F] TEL:03-3269-2911

ランチタイムでは通常のメニュー(日替わりランチセット3種類、パスタ、カレー、
ラーメン、うどん・そば等)の他、施設のイベントと連動した開発途上国のメ
ニュー(週間エスニックセット)も提供しています。また団体でのご訪問時にもエ
スニック料理などを用意し、懇親会・パー
ティーの利用も可能です(予約制)。さまざ
まなフェアトレード商品も販売しています。

営業時間

- ・平日 10時から17時 土曜日 10時から15時
- ・ランチタイム 11時30分から14時
- ・定休日 日曜日、祝日、年末年始



JICA 地球ひろば

(JICA市ヶ谷ビル内)

住所:東京都新宿区市谷本村町10-5

TEL:0120-767278/03-3269-9090

E-mail:chikyuhiroba@jica.go.jp

<http://www.jica.go.jp/hiroba/>

JICA地球ひろばへの交通アクセス

各線市ヶ谷駅より徒歩10分

