みなさんがみるエジプト

JICA海外協力隊　三宅紗也香
2025年4月～2027年4月

السلام عليكم!!（エッサラームアレイコム）　みなさん、こんにちは！
JICA海外協力隊　三宅紗也香です。

日本では、小さな春の訪れを感じている頃でしょうか。エジプトでも朝晩の寒暖差が落ち着いてきています。私の任地、ポートサイドでは、トンボを見かけるようになりました。

今号では、エジプトのおいしいご飯を紹介します♪

日本でも有名♪エジプトといえばこの三品！



モロヘイヤスープ（شربة ملوخية）
細かく刻んだモロヘイヤという葉をつかった、香辛料のきいたとろみのあるスープ。



コシャリ（كشري）
米、マカロニ、ひよこ豆などにトマトソースや揚げ玉ねぎをかけ、混ぜて食べるもの。



ターメイヤ（طعمية）
つぶしたそら豆と香草を混ぜたものを揚げる、コロッケのようなもの。

私のお気に入り♪エジプト家庭料理

マハシー（محشي）
キャベツ、夏野菜などのさまざまな野菜やブドウの葉に、米などの具材を詰めたもの。家庭によって使用する野菜や味付けが異なる。









ラクダ肉
エジプトにとって、伝統と実用性を併せ持った食用肉。



ビリーラ（بليله）
小麦を牛乳と砂糖で煮詰め、ゴマやピーナッツをまぶした、甘い麦粥。

エジプト家庭のおやつ♪