



COOKING ASIA'S RECIPE

Islamic Republic of Afghanistan



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味 チャフリカバス

材料 4人分

ラム挽肉	480g	塩	5.4g
玉葱(すりおろし)	120g	パセリアッシュ	4g
にんにく(すりおろし)	8g	(みじん切り、ドライでも可)	
トマトピューレ	48cc	トマト	0.8個
クミン	1.2g	ダイスカットトマト	120cc
ブラックペッパー	1.4g	香菜	少々

チャフリカバスはアフガニスタンの代表的な家庭料理です

1 ラム挽肉と、玉葱(すりおろし)、にんにく(すりおろし)、トマトピューレ、塩、クミン、ブラックペッパー、パセリアッシュを合わせてねる。

2 ハンバーグのような形に整形して、フライパンで焼き色を付ける。

3 180°Cのオーブンに入れ、焼き上げる。



4 3で出た肉汁をフライパンに入れ、トマト、ダイスカットトマトと合わせてソースを作る。

5 焼きあがったカバスとソースを合わせて絡ませる。

6 香菜を添える。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



中東やインドなどで広く作られる、肉類をローストした料理、「カバブ」の中でも、ラム肉を〈ぞうり〉の型にまとめてハンバーグの様に焼いたものをチャプリカバブと呼びます。

ペシャワール(パキスタンのアフガニスタン寄りの地域)とアフガニスタンの名物の一つです。宗教上の理由からイスラム教国の場合、カバブには主にラム肉、牛肉、鶏肉が使われ、魚も使われることがあるようです。

今回紹介したレシピはJICA地球ひろば国別展示にちなんで在日アフガニスタン大使館よりレシピを教わったもの。現地の味!とお墨付きをいただいています。

アフガニスタン名物
チャプリカバブ