



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

フムスとピタパン

中東風ひよこ豆と胡麻のディップ

材料 5人分

ひよこ豆の水煮（市販の缶詰め）	240g	オリーブオイル	トッピング用
白練り胡麻	50g	バセリのみじん切り	トッピング用
ニンニク（すりおろし）	1 かけ	パプリカ（粉）	トッピング用
レモン汁	25 cc	ピタパン	お好みの量
塩	少々		

フムスとピタパンは中東の代表的な家庭料理です

1 缶詰めの水を切り、（煮汁は捨てない）豆をスピードカッターなどを使ってペーストにする。（回りにくい場合は煮汁を加え、根気良く回す。）

2 ペースト状になったら、ボウルに移し、練り胡麻を加えて良く混ぜる。

3 すりおろしたニンニクを加え、塩、レモン汁で調味する。



4 取っておいた煮汁で固さを調整する。

5 お皿に盛り付け、中央は少しへこませ、バセリやパプリカをトッピングし、ピタパンを添える。

6 全体にオリーブオイルを軽く回しかける。

盛り付け例



レシピ提供：東京ビジネスサービス(株)

JICA 地球ひろば

カフェフロンティア

レシピひとくちメモ



中近東の伝統食 フムス

フムスは、フムス、フマス等とも発音され、中東地域の広い地域で伝統的に食べられています。前菜を複数並べた食卓「メゼ（マザ）」の一品として、これもまた中東地域の伝統的なパン「ピタ」につけて食べるのが一般的です。豆とゴマが主材料なので、ミネラル、食物繊維が多く含まれており、とても健康的な料理です。また、たんぱく質が多く含まれていることもあり、全国的にベジタリアンに人気のある料理です。ピタと一緒に食べるほかにも、野菜のディップ、サンドイッチ、またそのまま副菜として、さまざまな方法で食べられています。