

平成22年12月12日(日)  
あいらんど今治2階調理室

## 今治市国際交流協会第4回交流会

### エジプト料理レシピ

マーハル・ハッサン講師

#### 1. Macaroni Pashamel

マカロニ パシャメル (8人分)



パスタ (ロティニタイプ)	500g
マトンひき肉	400g
紫たまねぎ	1個
牛乳	1カップ
卵	2個
小麦粉	大さじ3
バター	大さじ3
塩、黒こしょう	適宜

- ① パスタをゆでて、半量を深めのオーブン皿もしくは鉄鍋などに入れる。
- ② マトンひき肉とあらみじんに切った紫たまねぎを一緒に炒めて、塩・黒こしょうで味付けする。
- ③ ②をオーブン皿に入れ、その上に①の残り半分を重ねる。
- ④ パシャメルソースを作る。: フライパンにバターを入れて溶かし、小麦粉を加えよく炒める。次に温めた牛乳とスパイスを加える。よく混ぜたら火から下ろす。卵を加えよく混ぜる。
- ⑤ 重ねたパスタの上に④を流し込み、オーブンで焼き色がつくまで30分程加熱する。

## 2. Dajaj Mashwi

ダジャージ マシュイ (4人分)



チキン (小)	1羽	
付け合わせ	紫玉ねぎ	1個
	ピーマン	2個
	マッシュルーム	2個
ソース材料	ヨーグルト	大さじ2
	トマトペースト	大さじ1
	スパイス (タヒーナ、クミン、 黒コショウ、チリペッパーなど)	
	塩、酢	適宜

- ① チキンのお腹側に切り目を入れる。
- ② トマトペーストとヨーグルト、塩、スパイスを混ぜ、チキンに味付けをするためのソースを作る。
- ③ オーブン皿にチキンを置き、ソースを全体とお腹の中に塗る。
- ④ チキンに少量の酢をふりかける。
- ⑤ 付け合わせ用のマッシュルーム、ピーマン、紫玉ねぎを適当な大きさに切る。
- ⑥ オーブンを250度にセットしてチキンと野菜を約30分間加熱する。  
中まで火が通ったかどうか確認して、焼き色がつくまで加熱する。

## 3. Salata Baladi

サラタ・バラディ



トマト、レタス、きゅうり、玉ねぎをそれぞれ適当な形に切って、オリーブオイルと酢であえる。塩、黒コショウを加えて味を調える。

#### 4. Papa Ghanoj

パパ・ガヌージ (4人分)



なす (あれば丸ナス)	3個
タヒーナ (ゴマペースト)	適量
ガーリックペースト (チューブのものでよい)	適量
ヨーグルト	適量
塩・黒コショウ	
スパイス (クミン、チリパウダーなど)	
パセリ	少々

- ① なすをオーブンに入れ250度にセットして20分間焼く。
- ② 中まで柔らかく火が通ったら、取り出して皮をむく。
- ③ なすを適当な長さに切る。
- ④ ③にヨーグルト、タヒーナ、ガーリックペースト、スパイス等を加えて、お好みで味付けする。
- ⑤ ④をミキサーで混ぜ合わせる。
- ⑥ みじん切りにしたパセリを散らし、冷蔵庫で冷やす。