

中東料理



中東
Middle East

中東の国々の料理は、エキゾチックな香辛料を多用するのが特徴です。そのため共通点も多く、中でも古代エジプト発祥の「ファラフェル」は、今も広く中東一帯で愛されている料理。今回はピタパンに挟んで、ごまのペーストをかけて食べるパレスチナ・イスラエルスタイルの「ファラフェル」をご紹介します。



イスラエルの建国を支えた国民の栄養食

ファラフェル

ファラフェルの味は、古代から基本的な味付けは同じですが、エジプトでそら豆を使うのに対し、イスラエルでは、ひよこ豆に野菜や香辛料を混ぜボール状に丸めてコロケのように揚げます。ごまソースをかけることで、スパイシーさはマイルドに。ヘルシー料理として、日本でも注目されています。



作り方

材料 16個分

ひよこ豆 …………… 200g
A- にんにく(みじん切り) …… 1片分
 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個分
 ザワークラウト …………… 適量
B- クミンシード …………… 小さじ1強
 コリアンダーパウダー …… 小さじ1強

白すりごま …………… 小さじ2
刻みパセリ …………… 大さじ1
レモン汁 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々
揚げ油 …………… 適量

〈ごまソース〉
白練りごま …………… 大さじ2
にんにく(すりおろし) …… 1/4片分
レモン汁 …………… 小さじ2
塩 …………… 小さじ1/4
水 …………… 大さじ2

ピタパン …………… 適量
野菜(グリーンリーフ、トマト、きゅうり、紫玉ねぎ等) …………… 適量



1 ひよこ豆は水洗いし、600mlの水に5時間以上浸します。



2 ①のひよこ豆の水気を切り、フードプロセッサーでおから状にします。



3 ②とAの材料とBの調味料をボールに入れ、混ぜ合わせます。



4 ③を一口大ずつしっかり丸めます。



5 180℃の揚げ油で揚げます。



6 ごまソースの材料を全て混ぜ合わせます。ピタパンにお好みの野菜とファラフェルをはさみ、食べる時にごまソースをかけます。