

アルジェリア料理

北アフリカ北西部に位置し、地中海に面したアルジェリアは、アフリカ、地中海、そしてアラブ世界の一員でもあります。この地域の料理は、先住民ベルベル人の伝統的な煮込み料理に、アラブ人やトルコ人のもたらしたスパイスやオリーブ油、旧宗主国フランスの食文化を取り込み発展してきました。国民食とされるクスクスは、セモリナ小麦を粒状にしたもの。蒸して、煮込んだ肉や野菜とともに食します。



世界最小パスタにスープの旨みがたっぷり

アルジェリア クスクス

料理に使う食材のクスクスは粒状ですがパスタの仲間。

かみしめるごとに広がる小麦の香りと甘み、パラリとした食感が魅力です。

いっしょに合わせる色とりどりの野菜と鶏肉を煮込んだ

具だくさんのスープは栄養満点でしかもヘルシー。

北アフリカ独特のタジン鍋に盛り付ければ、本場の気分も味わえます。



作り方

材料 4人分

鶏もも肉 2枚
玉ねぎ(みじん切り) 1個
ズッキーニ・にんじん 1/2本
かぼちゃ 1/8個
かぶ 2個
パプリカ(赤・黄) 各1/2個
ひよこ豆(水煮) 200g

A トマト缶 400g
ターメリック 小さじ1/2
カイエンペッパー 小さじ1/2
シナモンスティック 1本
コンソメの素 小さじ2
ハーブソルト 小さじ1
こしょう 少々

塩・こしょう 各少々
クスクス 100g
バター 10g
塩 少々
オリーブ油 大さじ2
ハリッサ 適宜



1

鶏もも肉は大きめの一口大に切り、塩・こしょうを振って下味を付けます。



2

ズッキーニ・にんじん・かぼちゃ・かぶ・パプリカは小さめの乱切りに切ります。



3

オリーブ油大さじ1を熱した深めのフライパンで①を炒め一度取り出します。



4

同じフライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、玉ねぎを入れて透き通るまで炒めたら②を加えて炒めます。



5

深めのお鍋に③と④を入れ、Aとひよこ豆を加えて蓋をし、中火で20分煮込みます。



6

ボウルにクスクスを入れ、熱湯150ml(分量外)加えてラップをし、5分ほど蒸し、バターと塩を入れて混ぜ合わせます。器にクスクスを盛り、⑤をかけます。お好みでハリッサを加えて召し上がります。