

## トルコ料理

フランス料理、中華料理と並び、世界の三大料理と称されるトルコ料理は、洋の東西の食文化を融合させた味、調理法を持つトルコ民族の郷土料理です。肉調理には中央アジアの食文化である羊を多く使い、黒海や地中海などの海産物、ヨーグルトやナッツ類など、多彩な素材を使用。また、主食に小麦粉と米の両方を使うのも特徴です。



トルコ共和国  
Türkiye Cumhuriyeti



残暑に負けそうになったら、おいしくスタミナチャージ!

# ケバブ

ケバブとは肉・魚・野菜などをローストして調理する料理の総称。

トルコでは、ヨーグルトを添えて食べるイスケンデルケバブや、

味付けして重ねた肉の固まりを回転させながら焼いて、

削ぎ切りにするドネルケバブなど、バリエーションも豊富です。

今回ご紹介するのは、カットした肉を串に刺して焼くもっとも典型的なケバブ。

ご家庭で簡単にできる夏バテ解消料理です。

## 作り方

### 材料 2人分

牛ステーキ肉	2枚	ガラムマサラ	小さじ1/2~
A「おろし玉ねぎ	1/2個分	チリペッパー	小さじ1/2~
塩	小さじ1/2	オリーブオイル	大さじ2
クミンパウダー	小さじ1/2~	レモン汁	大さじ1
コリアンダーパウダー	小さじ1/2~		



〈付け合わせ〉バターライス・トマト・レタス・ヨーグルトソースなどお好みで



1

牛ステーキ肉を大きめの一口大に切っておきます。



2

Aを合わせておきます。



3

①をAに漬込みます。



4

③を串にさします。



5

200℃に予熱したオーブンで10分加熱します。



6

付け合わせとともに皿に盛り、お好みでヨーグルトソースをかけていただきます。

料理監修:自由が丘クッキングスタジオ