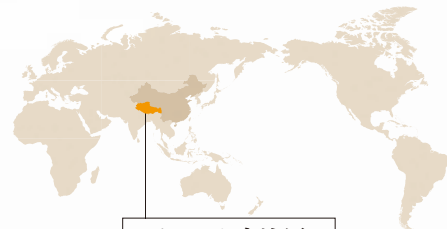


チベット料理



チベット自治区
Tibet

チベットは高地にあるため、作物が育ちにくく食材は豊富ではありませんが、チベット仏教は肉食をタブーとしていないため、ヤクや羊、ヤギなどの肉はよく食べられています。料理の種類や味つけの方法は限られますが、厳しい自然のもとであみ出された食材本来の味を引き出す料理は、懐かしい素朴なおいしさです。



肉と野菜を乗せた、あっさりスープのチベット麺

トウクパ

小麦粉でできたきしめんのような麺に、肉と野菜を乗せたトウクパは
とてもシンプルな料理ですが、

小麦粉が貴重なチベットではハレの日の特別料理だったそうです。

あっさりした塩味スープのアクセントは赤唐辛子。

ぴりりとスパイシーな刺激が加わって体の芯からポカポカに！

遠いチベットの人々の暮らしに、思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

作り方

材料 2人分

きしめん(またはうどん).....	2玉	玉ねぎ.....	1/4個	トマト.....	1/2個
牛薄切り肉(または羊薄切り肉).....	80g	キャベツ.....	2枚	サラダ油.....	大さじ2
にんにく(すりおろし).....	1かけ分	にんじん.....	1/4本	水.....	400ml
しょうが(すりおろし).....	1かけ分	ほうれん草.....	50g	鶏ガラスープの素.....	小さじ1
赤唐辛子(小口切り).....	1本	大根.....	4cm	塩・こしょう.....	各少々



1

きしめんは、たっぷりの熱湯でゆでます。



2

牛薄切り肉は一口大に切ります。



3

玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切り、にんじんは細切りにします。



4

ほうれん草はざく切りに、大根は細切りにし、トマトは8等分のくし形に切ります。



5

フライパンにサラダ油・にんにく・しょうが・赤唐辛子を入れて熱し、牛薄切り肉を炒め、さらに野菜類を加えて塩・こしょうをふり、混ぜ合わせます。



6

水と鶏ガラスープの素を加えてひと煮立ちさせ、①のきしめんを加えます。