

Romania



ルーマニア料理 サラタ デ イクレ



Ingredients

- たらこ 80~100g
- 玉ねぎ 2/1玉
- レモン 2/1個
- 食パン又はバゲット 2枚
- 牛乳 パンが浸かる位
- サラダ油 150ml

Directions

- ①材料を用意する
- ②皮から出したたらこをボールに入れ、サラダ油小さじ1杯分を入れてミキサーで混ぜる。ミキサーは必ず同じ方向へ回す。
- ③サラダ油を小さじ1杯入れ、ミキサーと同じ方向へ回すという作業を繰り返す。繰り返すとカサが増しポロポロしてくる。
- ④サラダ油を入れ終わったら、牛乳に浸したパンを絞ってパンだけを入れて混ぜる。
- ⑤みじん切りした玉ねぎとレモン汁を加え、よく混ぜる。
- ⑥味見してレモン汁が足りなければ少しずつ入れて調整していく。よく混ぜたら完成。半日程、冷蔵庫で馴染ませる。



☆上手に作るコツ

- 牛乳はよく絞る。
- ハンドミキサーは同じ方向に回す。
- 油は小さじ1~2杯ずつ少なく入れる。
- 玉ねぎは細かく刻む。



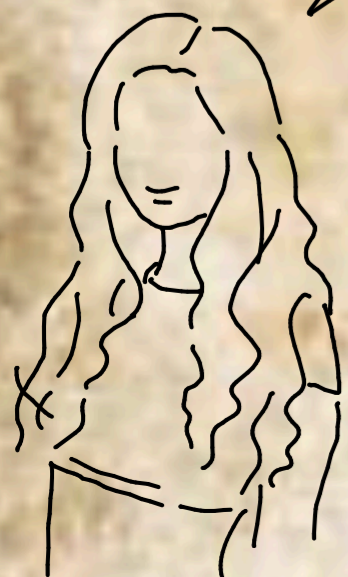
作った感想



牛乳に浸したパンをそのまま入れたら水っぽくなりました。

たらこの代わりに辛子めんたいこで作りました。こしょうをガリガリして食べたら美味しかった。

海外のレシピだけれども日本に馴染みがある食材だから美味しい。





～スリランカ・ルーマニア料理紹介～

私達のグループのメンバーにルーマニア人の方とご主人がスリランカ人の方がいましたので、お2人にお料理を教えていただきグループメンバーで作ってみました。

スリランカ料理・ルーマニア料理どちらも日本ではあまり馴染みのない料理ですが新しいお料理はどんな味がするのかワクワクドキドキ！



今回は、身近な食材で作れる
スリランカの『豆のカレー』と『魚のカレー』
ルーマニアのバケットにつけて美味しい『たらこペースト』
をご紹介します。

皆さんもおうちでご家族と海外のレストラン気分を味わってみてはいかがでしょうか？

【担当: 桑原恵子 瀬江仲麻里子 Alina Serban 小野原礼子 井口カナ 新坂亮子】



スリランカ料理

スリランカ料理は油も少なくヘルシーです。このカレーは日本のお味噌汁みたいに、いつも食べています。レンズ豆のカレーは離乳食にもなります。

スリランカは島国なのでよくお魚を食べます。

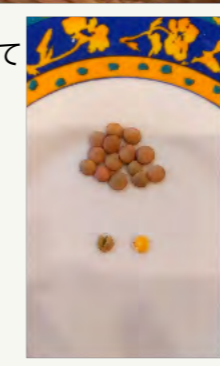


レンズ豆のカレー

- [材料] 4人前
 レンズ豆.....カップ1
 玉ねぎ.....4分の1
 ししとう.....2分の1本
 ターメリック.....小さじ1/4
 シナモンホールでもパウダーでもよい.....少々
 キャラウェイシード.....少々
 塩.....少々
 サラダオイル.....適量
 水..... カップ1と2分の1
 ココナッツパウダー.....大さじ2



- ① レンズ豆はボールにあげて2, 3回洗って水を切っておく
- ② 玉ねぎは薄くスライス、ししとうはみじん切りにして玉ねぎと一緒に器に入れてその上にスパイスをふりかけておく
- ③ お鍋にサラダオイルを入れ熱し玉ねぎ、ししとうスパイスを入れて香りが出るまで炒める
その上に洗ったレンズ豆を入れて一緒に炒める
- ④ 少し炒めたら水を分量入れて弱火にして5分位蓋をして煮る
- ⑤ レンズ豆が柔らかくなった(指で潰れるくらい)ココナッツパウダーを入れパウダーをよく溶かす
最後に塩を加えて味を整える



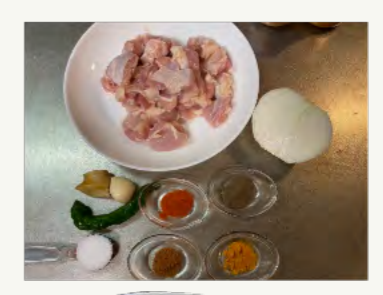
皮付きのはブラウンレンティル、皮なしのはレッドレンティルと呼ばれています。

マグロのカレー

- [材料] 4人前
 マグロ.....400g
 レモンもしくはライム.....適量
 玉ねぎ.....2分の1
 にんにく...ひとかけ
 しょうが...少々
 ししとう.....1本
 コショウ...小さじ2分の1
 レッドチリパウダー(赤唐辛子)...大さじ2分の1
 ターメリックパウダー...少々
 シナモンスティック2~3cm
 塩...小さじ1
 酢...大さじ1
 ガラムマサラ...小さじ4分の1

- 作り方
 ① マグロはひと口大に切りレモンかライム汁で洗ってぬめりを取る
 ② 玉ねぎ、しょうがは薄切り
 ③ にんにく、ししとうはみじん切り
 ④ シナモンスティックは細かく砕いておく
 ⑤ ボールに洗ったマグロを入れてコショウ、レッドチリパウダー、ターメリックパウダー、ガラムマサラ、塩を入れ、酢を加えマグロが浸る位のお水を入れしばらく置く
 ⑥ 鍋にサラダオイルを入れて白く煙が立つまで熱し玉ねぎ、しょうが、にんにく、ししとう、シナモンを入れて2~3分中火で炒める
 ⑦ 玉ねぎの色が変わってきたら⑤のマグロをその鍋に入れる
 ⑧ 完全に火が通るまで弱火で20~30分程煮たら出来上がりです

委員が各家庭で作りました。



マグロの代わりに鶏肉で作りました。

魚はマグロ以外のメカジキやサバ、鶏肉などでも代用出来ます。

私は辛いものが好きなのでレッドチリを大さじ2杯入れました。激辛でしたがレンズ豆のカレーとミックスしたら美味しかったです。

カレーは豆のまるやかな方と辛い魚の方のバランスが良かったです。あわせて食べると味が変化して良いですね。

お魚がこんなにカレーと合うなんて!

