



ちゅうとうりょうり つく 中東料理を作ってみよう♪ 3



今回は、久しぶりにアラブ料理のレシピを紹介! アラビア語では「アダス」と呼ばれるレンズ豆(ヒラ豆)を使った料理です。簡単にできて中東の味を楽しめるので、ぜひレンズ豆を手に入れて、挑戦してみてください。

Let's cook Arabic food ♪

مجدرة ムジャッダラ

レンズ豆には、色や大きさの異なる種類がいくつかあります。



かんたん
簡単でおいしい
ちゅうとう
中東の豆ごはん!



材料 (4人分)

- ・レンズ豆…1 カップ
- ・玉ねぎ…2 つ
(1 つみじん切り、1 つ 1 cm 幅スライス)
- ・水…2.5 カップ
- ・米…2 カップ
(お米の代わりにブルゴルを使うことも)
- ・塩…小さじ 2
- ・コショウ…小さじ 1.5
- ・オリーブオイル…大さじ 3~5
- ・ターメリック…小さじ 2 分の 1
- ・クミン…小さじ 1



使用するの皮付きの茶色いレンズ豆



作り方

- ① レンズ豆と米は、それぞれ水で洗っておく。
- ② 鍋にレンズ豆と水を入れ、火にかける。少し柔らかくなるまで 5~10 分程度茹でる。
- ③ ② と同時進行で大きめの鍋にオリーブオイルを入れ、約 1cm 幅にスライスした玉ねぎを揚げ焼きし、フライドオニオンを作る。焦げやすいので適度に混ぜながらカリカリに仕上げていく。
- ④ フライドオニオンを取り出した後の鍋とオリーブオイルをそのまま使い、みじん切りにした玉ねぎを茶色になるまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎの色が変わったら、米、クミン、ターメリックを入れて混ぜる。スパイスが全体に行き渡ったら、レンズ豆を茹で汁ごと入れ、塩とコショウで味を付ける。茹で汁が足りなければ、水を加え、弱火から中火で炊いていく。
- ⑥ 約 15~20 分程度でご飯が炊けたら、さらに 10 分程度蒸らし、皿にご飯、その上にフライドオニオンを盛り付けて完成!



NEW **紙幣が新しくなりました!**

ヨルダンでは以前No.7で紹介した紙幣のデザインが変わりました。裏面の建造物や場所が変わり、また、色が旧紙幣に比べて色鮮やかになり、間違えにくくなりました。個人的には、買い物をしたときや乗り物に乗ったときにおつりとして新紙幣を手に入ると、使い込まれたお札より真新しくパリッとしたお札なのが嬉しく、テンションが上がります。

裏面 **新**<見本>

旧<見本>

表面 **新**<見本>

旧<見本>



現地の人たちはどちらかという旧デザインの方が好きな人が多い印象です(※私調べ)。みなさんはどうですか?新旧のデザイン、どちらが好きですか?



Let's talk in Arabic

今回は、ヨルダンでは大事になるであろうお金に関わりのあるアラビア語を紹介します♪

お金	いくら?	(値段が)高い	(値段が)安い	おつり(残り)	無料
مصري	أديش؟	غالي	رخيص	باقي	مجاناً
読み方: マサーリー	アデーシュ	ガニー	ラヒース	パーキー	マツジャーナン



どうして大事なのか、それは…ヨルダンの人たち、お金の話が好きなんです。新しい服や物を買うと、決まって「いくらだった?」と尋ねられます。「給料はいくら?」「貯金はいくら?」と個人的なことであっても、お互いに躊躇なく尋ね、答えます。

また、市場へ買い物に行くと、あちこちで「いくら?」「高いわね。」「安くしてくよ。」などのやり取りをよく耳にします。お店の人もお客さんも互いにやり取りを通してそれぞれが折り合いをつけて販売・購入するのがヨルダンスタイルです。この言葉を覚え、現地の人とのやり取りを楽しんで買い物に挑戦してみてください!



では、また次回! مع السلامة