



中東料理を作ってみよう♪ 4



今回も前回に引き続きアラブ料理のレシピを紹介します! アラビア語で「アダス」と呼ばれるレンズ豆(ヒラ豆)を使った料理です。寒い日の定番料理! 寒いあとと感じたら、ぜひ作ってみてください。温まりますよ♪

Let's cook Arabic food ♪

شوربة العدس

ショールパトゥ
アルアダス

今回使うレンズ豆は、
オレンジ色の皮なしのもの。



作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、にんじんとじゃがいもは約1cm角切りにする。レンズ豆はしっかり洗っておく。
- ②大きめの鍋にオリーブオイルを引いてみじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎの色が半透明に変わったら、にんじんじゃがいもを入れて軽く炒める。水を2カップ入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④煮込んでいる間にパンをお好みの大きさに切り、オリーブオイルと胡椒をかけて、全体に行き渡るように混ぜる。
- ⑤パン全体にオリーブオイルが染み込んだらフライパンやトースト、オーブンで表面がカリッとするまで焼く。
- ⑥野菜が柔らかくなったらレンズ豆を入れ、コンソメを加えて混ぜてから、水を3カップほど加える。(お湯だと早い。)
- ⑦レンズ豆がひとまわり大きくなり煮えたらスパイス(クミンとターメリック)を加える。ご家庭にフードプロセッサーやハンドブレンダーがある方は、野菜を細かく刻みつぶす。無ければ、フォークやマッシャーを使って潰してもよい。そのままでもよい。
- ⑧最後に忘れずにレモン汁を入れ、塩胡椒で味を整えたら完成!
- ⑨付け合わせのパンをスープにのせたり、つけたりして食べるのが定番の食べ方。赤かぶ(ラディッシュ)やネギと一緒に食べてもおいしい!



材料 (4人分)

- ・レンズ豆(オレンジ)…1 カップ 200ml
- ・玉ねぎ…大1つ
- ※玉ねぎが一般的、あとの野菜はお好みで!
- ・じゃがいも…大1つ
- ・にんじん…2本
- ※たくさんの同様からのおすすめはこの2つ!
- ・レモン…半分~1つ
- ・パン(食パンでもピタパンでもOK!)
- ・オリーブオイル…適量
- ・コンソメ…20g
- ・クミン…小さじ1
- ・ターメリック…小さじ1
- ※お好みで胡椒やカレー粉を入れても良い。
- ・塩胡椒…少々
- ◇◆付け合わせ◆◇ (必要に応じて)
- ・赤かぶ(ラディッシュ)
- ・ねぎ



レモンを写真に

入れ忘れていました

アダススープでほっこりした話



約1年前のちょうど同じ時期、12月に入って体調を崩してしまった私を、同僚が家に招いてくれました。「それでも飲みなさい。温まるから。」とマグカップに入れて飲ませてくれたのが、アダススープでした。同僚が作ったスープには、カレー粉も入っていたおかげでどこか懐かしく、体にすーっと染みこんでいくおいしさを感じたのを覚えています。それから1年、今年も寒い冬がやってきたなあと思っていたら、大家さん家族から「今日は寒いからこれを飲んで。」とアダススープをいただきました。今年もアダススープをいただけるとは嬉しいなと感じながらも、いただければいいじゃないか…今度は私が誰かに作ってあげられるようになりたい！と自分で作ることにしました。

インターネットで調べれば当然いくつもの作り方が掲載されていました。でも、私が知りたいのは家庭の味！そこで、学校や教育局の同僚たちに聞いてみました。尋ねた人みんな一つ一つ丁寧に教えてくれ、中には音声メッセージで作り方を送ってくれた人もいました。複数で話していると、「いや、こっちの作り方の方がおいしいわ！」「いやいやアダススープは玉ねぎだけが一番おいしいわよ。」などの各家庭のこだわりが出てきて…白熱してしまいました。日本から来た外国人がアダススープを作りたいと言ったばかりに起こったこの論争…結果は…「どれもおいしい。」で終結しました。ここまでですでに「1つのスープのためにこんなにもたくさんの人が協力的なの？」と私は驚いたのですが、まだ続きます…。

作り方が分かったので、材料を調達しに八百屋へ行きます。開口一番「今日はアダススープを作るんだ♪」と意気揚々と伝えると、「そりゃいい！今日は寒いもんね。おっしや、じゃあこのじゃがいもがいいぞ！獲れたて新鮮でおいしい。」と言いながら他の食材もどれも最適なものを選んでくれました。いつにも増して親切な八百屋のおじさんに感動を覚えました。

さて、そうしてなんだかなだありながらも調理をし、初めてにしては見た目も味もなかなか満足のいく仕上がりになったので、写真と一言を添えて協力してくれた同僚たちに送信しました。すると、「あなたすばらしいわ！！おいしそう♪」「賢い！ちなみに、家もアダススープ！」「とても上手に作ったわね。」などと誉め言葉の嵐！！お礼を伝えるつもりが、それ以上の言葉が返ってきてしまいました。全てあなたたちのおかげだけど…と照れつつもうれしかったです。アダススープを作ることで体だけでなく、心もほっこり温まったのでした。

Let's talk in Arabic ♪

今回は、食べることが大好きなヨルダン人が口々に言い合うアラビア語独特な表現。これを知っておくと「もうあなたヨルダン人よ！」と一気に現地の人との距離が縮まります。(経験者だからこそ自信をもって言います！)

「いただきます。」「ごちそうさま。」のように食事の前後で口にする言葉があるということは以前にもお伝えしましたが、他にもあります。それが、「サッハワ アーフィエ (意識: 食事する人に対して心身の健康がありますように)」という一言。主に食事を提供する人と食事を受け取る人の間で使われますが、食事する人に対して誰が言ってもよいのかなというほど、いろいろな人が口にするのを目にします。そしてその言葉に返すのが「アラールカルバック (意識: あなたの心にも)」。相手にも同じようにという思いやりが言葉になっています。このやりとりをする言語文化自体が素敵だなと感じます。ぜひ使ってみてください♪

あなたの心にも
على قلبك
アラール カルバック

心身の健康がありますように
صحة وعافية
サッハ ワ アーフィエ

では、また次回! مع السلامة