

# つくってみよう!世界の料理



講師： 福井 美衣奈 氏 (イラン・テヘラン出身)

منو / メニュー	
کله گجشکی	キャツレゴンジェシキ (ミートボールのトマト煮)
سالاد شیرازی	サラダシラーズィ (きゅうりとトマトと玉ねぎのサラダ)
ماست و خیار	マストヒヤル (きゅうり入りのヨーグルト)
ماست یا اسفناج	マストエسفエナーژی (ほうれん草入りのヨーグルト)

※メニューは変更になる場合があります

# کله گنجشکی キャットレゴンジェシキ (ミートボールのトマト煮)

## 材料 (6 人分)

- 合いびき肉・・・1.5kg
- 鶏ひき肉・・・200g
- 玉ねぎ (中サイズ)・・・3 1/2 個
- じゃがいも (中サイズ)・・・2 1/2 個
- トマトペースト・・・6 袋
- マヨネーズ・・・大さじ 2
- バター・・・大さじ 1 1/2
- サラダ油・・・適量
- お湯・・・鍋に肉を入れて、肉がかぶるくらいの量
- グリーンオリーブ (種なし)・・・適量 (付け合わせ)
- トルティーヤ・・・18~24 枚 (1人 3~4 枚)



## 合わせ調味料

- 乾燥バジル・・・大さじ 3
- ニンニクパウダー・・・小さじ 2 1/2
- ターメリック・・・小さじ 1
- 塩・・・大さじ 1
- コショウ・・・大さじ 1

## 作り方

- ① 合わせ調味料を作る。
- ② 玉ねぎ 2 1/2 個をすりおろす。(※おろし汁は後で使う)
- ③ ボウルにひき肉を入れ、合わせ調味料、マヨネーズ、すりおろした玉ねぎを加え、5 分間、手で混ぜる。  
水分の状態によって、玉ねぎのおろし汁を加える。
- ④ 混ぜ終わったら、常温で寝かせる。(30 分程度)
- ⑤ 玉ねぎ 1 個を少し大きめのみじん切りに、じゃがいもを乱切りにする。
- ⑥ じゃがいもを油で炒める。弱火から中火の間でじゃがいものまわりが白く変わるまで炒める。  
(硬め、柔らかくしない) → お皿に移す。
- ⑦ 寝かせておいたひき肉を丸める。(大きさ:ピンポン玉くらい)
- ⑧ 丸めたミートボールを油で焼く。→ お皿に移す。
- ⑨ 鍋に油をひき、玉ねぎを炒める。茶色になったらトマトペーストを入れる。トマトペーストが赤く炒まったらバターを入れる。
- ⑩ バターが完全に溶け、玉ねぎとよく炒まったらお湯を入れてよく混ぜる。
- ⑪ ⑩にミートボールとじゃがいもを入れる。
- ⑫ 始めは中火。お湯が沸騰したら弱火にして、45 分~1 時間煮込む。(長く煮込むと更においしい)
- ⑬ トルティーヤをフライパンであぶる。(トースターで軽く焼く)
- ⑭ 器に盛りつけて出来上がり。トルティーヤと一緒に食べる。付け合わせにグリーンオリーブを添える。

## سالاد شیرازی سارا دا شیرازی (きゅうりとトマトと玉ねぎのサラダ)

### 材料 (6 人分)

きゅうり…6 本  
トマト…2 1/2 個  
玉ねぎ(中サイズ)…1 1/2 個  
乾燥ミント…大さじ 1 1/2  
レモン汁…大さじ 2 1/2~3 1/2



### 作り方

- ① 皮をむいたきゅうり、トマト、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ③ 水っぽくなららるように、食べる直前にレモン汁、塩、乾燥ミントを加えて混ぜる。

## ماسٲ و خیار ماسٲ هیال (きゅうり入りのヨーグルト)

### 材料 (6人分)

ヨーグルト(プレーン無糖)…600g  
きゅうり…4 本  
乾燥ミント…小さじ 2  
塩…小さじ 2



### 作り方

- ① 皮をむいたきゅうりをみじん切りにする。
- ② ヨーグルトにきゅうり、塩、乾燥ミントを入れて混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。

## ماست با اسفناج ماست‌آس‌فناج (ほうれん草入りのヨーグルト)

### 材料 (6人分)

ヨーグルト(プレーン無糖)・・・600g

ほうれん草・・・200g(1袋)

塩・・・小さじ2

コショウ・・・小さじ2

ニンニクパウダー・・・小さじ2



### 作り方

- ① ほうれん草を洗い、小さめに刻む。
- ② 刻んだほうれん草とカップ 1/2 の水を鍋に入れ、弱火にかける。柔らかくなるまでゆでる(5分くらい)。
- ③ ほうれん草がゆであがったら、ざるにあげて水気を切る。
- ④ 鍋にほうれん草を入れ火をかけ、ほうれん草から余分な水分が蒸発するまで炒める。水分がなくなったら塩、コショウ、ニンニクパウダーを加える。
- ⑤ 鍋を火からおろし、ほうれん草が完全に冷めるまで置いておく。
- ⑥ 冷めたほうれん草を容器に入れ、ヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やす。