世界のごはんシリーズ

vol.17 エジプトのごはん

マハシ（野菜の肉詰め）

ターメイヤ（そら豆のコロッケ）

景丘の家 こども食堂

マハシ（野菜の肉詰め）の作り方

必要な道具

- 蓋付き鍋（出来れば厚手のもの）
- まな板
- 包丁
- ボウル
- ざる
- 菜箸
- トング

材料（2 人分）

・キャベツ（大きめの葉）	3 枚
・お米	30g
・玉ねぎ	1 / 4 個
・にんにく（みじん切り）	小さじ 1 / 2
・オリーブ油	大さじ 1 /2
・牛ひき肉	40g
・トマト（缶のカットトマトでも可）	60g
・イタリアンパセリ	1〜2本
・ディル	1〜2本

【A】

・クミン	少々
・オールスパイス	少々
・シナモン	少々
・塩コショウ	適宜

【B】

・ブイヨン（固形 1/2 個+湯）	1 / 2 カップ
・にんにく（みじん切り）	少々
・レモン汁	小さじ 1
・塩	少々

マハシ（野菜の肉詰め）の作り方

1. キャベツは芯を除き４等分（手のひら大）に切り、茹でてから塩をふり冷ましておく。

2. フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ、
香りがたってきたら玉ねぎを加え色づくまで炒める。

3. 牛ひき肉を加えて炒め合わせ、カットトマトも加えたら、
水気がなくなりとろっとしてくるまで炒めながら煮る。

4. 3. に刻んだディルとイタリアンパセリ、洗っておいたお米と【A】のスパイスを加え、
均一に混ざったら火を止め冷ましておく。

5. 1. で茹でておいたキャベツに、ロールキャベツの要領で細長く包み、
お鍋に隙間なく敷き詰めていく。

6. 5. に【B】を上から全部かけ入れ、沸騰したら弱火にし、
ふたをしてお米が柔らかくなるまで約 30 分くらい煮る。

ターメイヤ（そら豆のコロッケ）の作り方

必要な道具

- フライパン（揚げ物用鍋）
- フードプロセッサー
- バット
- 菜箸

材料（2 人分）

・そら豆（冷凍でも可）	200g
…茹で時間は5分くらいが良い	
・ひよこ豆水煮	50g
・にんにく	1 かけ
・イタリアンパセリ	1 本
・ディル	1 本
・卵	1個

【A】

・クミンパウダー	小さじ 1 / 2
・ベーキングパウダー	小さじ 1 / 2
・塩	小さじ 1 / 3

・パン粉	大さじ 3〜4
・いり白ごま	適宜
・小麦粉	大さじ 3
・揚げ油	適宜

ターメイヤ（そら豆のコロッケ）の作り方

1. 茹でたそら豆は（冷凍の場合も解凍してから）皮をむき、
   水を切ったひよこ豆と一緒に粗目にフードプロセッサーにかけてつぶす。
   ＊フードプロセッサーがない場合は、棒などでつぶす。

2. にんにくは細かく切りパセリはみじん切りにする。

3. ボウルに 1. 2.【A】を入れよく混ぜ、６～８等分にし平らな楕円形にまとめる。

4. ゴマをたね全体にまぶし、更に小麦粉をしっかりまぶす。

5. 揚げ油を 170℃に熱してたねを入れ、
   途中返しながらじっくりとかなり色づくまで揚げる。