世界のごはんシリーズ
vol.22 モロッコのごはん

・クスクス チキン煮込み
・モロッカンサラダ

景丘の家 こども食堂

クスクス チキン煮込み の作り方

必要な道具

- 鍋
- ボウル
- おたま
- 木べら
- 包丁
- まな板

材料（2 人分）

・クスクス	100g
・水	100cc

・鶏もも肉（一口大にしたもの）	4 切れ
・かぼちゃ	1 / 6 個
・トマト	1 / 2 個
・人参	1 / 3 本
・玉ねぎ	1 / 2 個
・芽キャベツ	4 個
・ひよこ豆	100g
・イタリアンパセリ	1 本
・塩	適宜
・ビーフコンソメ	1 個
・オリーブオイル	大さじ 2
・コリアンダー（パウダー）	小さじ 1
・ターメリック	小さじ 1
・こしょう	適宜
・水	500cc

クスクス チキン煮込み の作り方

1. 鍋にオリーブオイルをひいて火にかけ、玉ねぎと鶏肉を炒める。

2. 玉ねぎがしんなりしてきたらビーフコンソメとトマトを入れて炒める。

3. ひよこ豆とターメリック・コリアンダーパウダー、
   塩を加え水を入れ 20 分くらい煮る。

4. 野菜を全て入れ、柔らかくなるまで煮込む。ここで味を整える。

5. 水（クスクス用）を沸かしボウルに入れたクスクスに加え
   よく混ぜラップをして蒸す。

6. 5 分ほど経ったら塩を混ぜ合わせる。

7. お皿にクスクスを盛り付け 4 の煮汁をかける。

8. 野菜をクスクスの上に乗せ、残った煮汁もかけたらできあがり。

モロッカンサラダ の作り方

必要な道具

- ボウル
- トング
- 包丁
- まな板
- 菜箸

材料（2 人分）

・紫玉ねぎ	1 / 4 個
・トマト	1 / 2 個
・ピーマン	1 / 2 個
・黄パプリカ	1 / 4 個
・イタリアンパセリ	2 本

【A】

・オリーブオイル	大さじ 2
・クミン	小さじ 1
・塩	適宜

1. 全ての野菜を大きめなみじん切りにする。
   紫玉ねぎは塩をふってしばらくおいておく。

2. みじん切りにした野菜に【A】を入れ混ぜ合わせ、
   塩で味を整えたら出来上がり。

★混ぜてから冷蔵庫などで寝かせると良く味がなじむ。