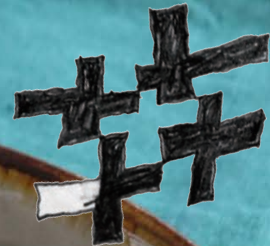


世界のごはんシリーズ
vol.25 ブルガリアのごはん

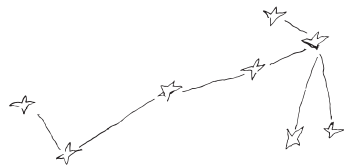


- ・カヴァルマ
(豚肉のトマト煮込み焼き)
- ・タラトル
(きゅうりとディルのヨーグルトスープ)



景丘の家
こども食堂

カザアルマ（豚肉のトマト煮込み焼き）の作り方



材料（2人分）

・豚ロース	120g
・玉ねぎ	1 / 2 個
・マッシュルーム	4 個
・卵	2 個
・チーズ	適宜
・ホールトマト	300g
・オリーブオイル	大さじ 2
・にんにくみじん切り	1/2 片分
・パプリカパウダー	小さじ 1
・ローリエ	1 枚
・セージ	少々
・塩こしょう	適宜
・白ワイン	20ml
・パセリ（飾り用）	少々

★付け合わせでお好みのパンを用意する



1. 豚肉はひと口大に、玉ねぎとマッシュルームは5mm幅に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、豚肉、玉ねぎ、マッシュルームを順に炒め、白ワインを入れて蒸し煮する。
3. ホールトマトを加えたらローリエ、セージを入れてさらに煮込む。
4. 塩・こしょうで味をととのえて耐熱皿に移したら、卵を割り入れチーズをかけたならオーブンで焼く。

～ブルガリアの土鍋～

ブルガリアには「ギュヴェチ」という土鍋があります。日本の土鍋とは使い方が異なり、具材をなかに入れ蓋をしたらそのままオーブンへ。美味しい煮込み料理が出来上がります。とっても簡単なのでブルガリアではギュヴェチを使った料理は「怠け者の料理」なんて言われることもあるようです。カルヴァマも、このギュヴェチを使った料理の一つです。

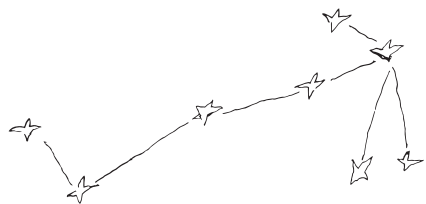


タラトル（きゅうりとディルのヨーグルトソース）の作り方



材料（2人分）

・きゅうり	1本
・プレーンヨーグルト	1カップ
・くるみ	10g
・オリーブオイル	大さじ1
・にんにく（すりおろし）	1/4片
・塩	適宜
・冷水	1/2カップ
・ディルみじん切り（飾り用）	1枝分



1. きゅうりは皮をむいて5mm角に切る。
くるみはビニール袋に入れてから、かたい棒などで叩いて砕く。
（くるみは仕上げ用に少しとっておく）
2. ボウルにプレーンヨーグルトを入れ、なめらかになるまでよくかき混ぜる。
3. 2.に冷水を加え更によく混ぜる。
4. 3.に塩とオリーブオイル、ディル、にんにくを加え混ぜる。
5. 器に盛り、最後にくるみとオリーブオイルをかけたらできあがり。



～ブルガリアとヨーグルト～

ブルガリア人は年間30kgのヨーグルトを消費すると言われています。日本人は6~7kgなので約5倍。彼らはそのまま食べるよりも、スープにしたり、料理に入れたり調味量のようにヨーグルトを使っています。中には肌にバックしたりと、彼らの生活にかかせないものとなっています。

