

シェフリエ・ピラウ (4 人分)

リゾーニという米粒の形をしたショートパスタを使用します。
スパゲッティを短く切って代用できます。

米	2 合 (150g)
ブイヨンキューブ	1 個
水	450mL
バター	12g
サラダ油	大さじ 1
リゾーニ	40g
塩	ひとつまみ
黒こしょう	お好み



- ① 鍋にバターとサラダ油を入れ、火をつける。
- ② バターが溶けたらリゾーニを加え、きつね色になるまで、混ぜながら中火で加熱する。
- ③ 生米（洗わない）を加え、米全体に油が回るようによく混ぜる。
- ④ 別の鍋にブイヨン、水、塩を入れ、温める。沸騰したら 3 へ注ぎ入れる。
- ⑤ 再度、沸騰したら弱火にし、蓋をして 30 分間加熱する。
- ⑥ 火を止め、蓋をしたまま 5 分間蒸らす。
- ⑦ 黒こしょうをふり、全体を優しく混ぜてから盛り付ける。

ヤイラ・ Cholbas ~ 高原スープ ~ (4 人分)

プレーンヨーグルト	250g (できるだけ脂肪分が多いもの)
玉ねぎ	1/4 個
サラダ油	小さじ 2
米	20g
水	400mL
チキンコンソメの素	1.5 個
砂糖	小さじ 1/2
卵黄	1 個
薄力粉	大さじ 1/2
塩	ひとつまみ
白こしょう	お好み
ミント	お好み



- ① 玉ねぎはみじん切りにする。熱した鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎが半透明になるまで炒める。
- ② 米、水、チキンコンソメの素、砂糖を入れて火にかけ、米が煮くずれるまで弱火で煮こむ。
- ③ ボウルに薄力粉、卵黄、プレーンヨーグルトの順に入れ、その都度よく混ぜ合わせる。
- ④ 2 の鍋に、3 を入れて混ぜ合わせ、クリーム状になるまで絶えず混ぜ合わせながら煮る。
- ⑤ 塩、白こしょうで味を調える。器に注ぎ、刻んだミントを添える。

ヒュンキヤル・ベエンディ〜スルタンのお気に入り〜 (4 人分)

ラム肉の煮込みと、なすのホワイトソースの相性が抜群のトルコ料理です。ラム肉がない場合は、牛肉で代用してください。



ラム肉	320g (塊が無ければ薄切り)
トマト	1 個
玉ねぎ	1 個
にんにく	2 片
タイム	少々
ローリエ	1 枚
トマトペースト	大さじ 3
水	150mL
塩	小さじ 1/2
こしょう	お好み
オリーブオイル	小さじ 1

<なすのピューレ>

なす	4 個
バター	12g
小麦粉	大さじ 1 と 1/2
牛乳	200mL
ピザ用チーズ	32g
白こしょう	お好み

- ① トマトは皮を湯むきし、賽の目状に切る。玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。ラム肉を一口大に切る。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルとにんにくを加え、香りが立つまで炒める。
- ③ 玉ねぎを加え、中火で半透明になるまで炒める。
- ④ ラム肉を加え、表面に焼き色をつける。
- ⑤ 水、トマト、トマトペースト、タイム、ローリエを加える。蓋をし、沸騰してから弱火で 30 分間煮る。塩、こしょうで味をつける。

<なすのピューレ>

- ⑥ 竹串でなすの皮に穴を開ける。グリルまたは 200℃のオーブンで裏返ししながら、なすの皮が黒くなるまで焼く。粗熱が取れたら皮を剥き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ⑦ フライパンまたは小鍋にバターを溶かし、小麦粉を混ぜ合わせる。
- ⑧ 温めた牛乳を 2,3 回に分けながら加え、混ぜ合わせる。
- ⑨ 塩、白こしょう、チーズ、焼きなすを加えしっかり混ぜる。
- ⑩ 皿になすのピューレを敷き、その上に煮込んだラム肉を盛り付ける。