



# 世界の料理教室

いらん かていりょうり  
～イランの家庭料理～

きょう めにゆ  
〈今日のメニュー〉

- Shevid Baghele Polo (でいるふうみ そらまめ)  
(ディール風味そら豆ごはん)
- Khoresh Morgh (とりにく にこ)  
(鶏肉の煮込み)
- Salad Shirazi (しらーず さらだ)  
(シラーズのサラダ)
- フルーツのヨーグルトあえ



こいけまにーじえ  
講師：小池マネージェさん

日時：2011年7月10日

あみゆぜかしわ  
会場：アミュゼ柏

びろふいーる  
小池マネージェさんのプロフィール

いらん・しらーずしゅっしん しごと  
イラン・シラーズ出身。仕事でイランに来ていたご主人と知り合い結婚  
して日本にきました。3人の男の子のおかあさん。かしわしざいじゅう  
柏市在住。

さくねん かしわしこくさいこうりゅうきょうかい ふれんどしっぷたいむ こうし  
昨年、柏市国際交流協会のフレンドシップタイムで、講師をつとめる。  
しゅみ すいえい えんそう おんがく しょうらい えなら  
趣味は、水泳、テニス、ギター演奏（とくにラテン音楽）。将来は絵も習っ  
てみたいそうです。

## ◎ Shevid Baghele Polo (ディル風味そら豆ごはん)

### ざいりょう にんぶん 〈材料〉 5人分

タイ米 1.5 合、日本の米 1.5 合、冷凍そら豆 250 グラム (1 袋)  
塩 小さじ1、油、ディル 大さじ2

### つく かた 〈作り方〉

- ① 米は、あらって、ディル、塩、油大さじ1 を入れ、炊飯器の目盛に水加減をして30分おく。
- ② 冷凍そら豆を解凍して、皮をむき、半分に切っておく。
- ③ ごはんをたいて、たき上がったら、②のそら豆と油大さじ1 を食べる5分前に入れてふたをしておく。(生のそら豆は、皮をむいて半分に切ってごはんと一緒にたく)

## ◎ Khoresh Morgh (鶏肉の煮込み)

### 〈材料〉

骨付き鶏もも肉 5本、玉ねぎ 大1こ、トマト 中5こ、塩、油、粒コショウ、シナモンスティック 1本、ニンニク 1かけ、ターメリック

### 〈作り方〉

- ① フライパンにうすく油をひき、鶏肉の余分な脂をとり、皮を下にして色がつくまで焼き、とりだしておく。
- ② 玉ねぎをスライスし、こまかく切ったニンニクといっしょにいためる。
- ③ ターメリックを入れて、さらにいためる。
- ④ 鶏肉をいれてまぜる。肉がくずれないように気をつける。
- ⑤ スライスしたトマトを上のにのせ、シナモンスティックをいれて、ふたをして煮込む。野菜の水分が少ない時は、100cc くらいの水を加えて煮込む。
- ⑥ 皿に、たいたそら豆ごはん、鶏肉の煮込みをのせて、いただく。

## ◎ Salad Shirazi (シラーズのサラダ)

### 〈材料〉

トマト 中4こ、きゅうり 2本、玉ねぎ 中1こ、パセリ 1袋、  
レモン汁 大さじ1、油 大さじ1、塩、粒コショウ

### 〈作り方〉

- ① 材料をすべてミジン切りにして、塩、レモン汁、油とまぜる。

## ◎ フルーツのヨーグルトあえ

〈材料〉 プレーンヨーグルト 1パック、  
ももの缶詰<sup>かんづめ</sup> 1缶、キウイフルーツ 2こ、ナタデココ  
冷凍ブルーベリー 1/2袋、ハチミツ<sup>この</sup>（好みで）

〈作り方〉 ヨーグルトをさらしの布<sup>ぬの</sup>につつんで、水気<sup>みずけ</sup>をしぼる。  
これにフルーツをまぜ、好みでハチミツをかけて<sup>た</sup>食べる。

## まめちしき イラン豆知識



こくめい  
国名：イラン・イスラム共和国<sup>きょうわこく</sup>

めんせき  
面積：1,648,195平方キロメートル（日本の約4、4倍）<sup>へいほう</sup> <sup>にほん やく</sup>

じんこう  
人口：7042万3千人（2006年10月）<sup>まん ぜん</sup>

しゅと  
首都：テヘラン

みんぞく  
民族：主にペルシャ人（他にアゼリ系トルコ人、クルド人、アラブ人など）

げんご  
言語：ペルシャ語、トルコ語、クルド語など

しゅうきょう  
宗教：イスラム教（他にキリスト教、ユダヤ教、ゾロアスター教など）

さんぎょう  
主な産業：石油関連産業<sup>せきゆかんれん</sup>



