



世界の料理教室

～イスラエルの家庭料理～

〈本日のメニュー〉

- ・ ムサカ
- ・ カヴェット・カツ (レバーペースト)
- ・ フムス (ひよこまめとゴマのペースト)
- ・ サラット (なすのサラダ)
- ・ ピタ (パン)
- ・ トルコ・コーヒー



平成 18 年 2 月 24 日 (金)

会場：アミュゼ柏

講師：野田ドリットさん

ドリットさんのプロフィール

イスラエルのテルアビブのお生まれで、外交官のお父さんのお仕事の関係で、21歳の時に来日され、5年間滞在されました。

その後、版画家の野田哲也さん（現芸大教授）とお知りあいになり結婚されました。もう日本に来られて30年、柏も20年になります。我国の外務省の研修生にヘブライ語を教えたり、通訳の仕事をされています。

ご家庭では息子さん、娘さん、お二人のお母さんです。

一言メモ

イスラエルは2000年の間、国土がありませんでしたが、ユダヤ教のもと、古い伝統を維持してきた国です。

太陽の恵みを受け、灌漑の施設が発達しているため、野菜はおいしく、沢山とれます。乳製品も豊たかです。チューリップ等の花を輸出しています。

“SHALOM” こんにちは、さようなら

“BETEAVON” どうぞめしあがれ

“TAIM” おいしい

“MAYIM” 水

◎ ムサカ

<材料>

牛挽き肉	300 グラム	トマト（缶詰）	1 缶
なす	5 コ	トマトピューレー	1 瓶（小）
玉葱	1 コ	クミン	
にんにく	2 コ	オレガノ	
モッタラチーズ		オリーブオイル	
パルメザンチーズ		ブイヨン	
パセリ		塩・胡椒	

<作り方>

- ① なすを縦に 4 つに切り、オリーブオイルでいため、ペーパータオルにのせて余分の油をとる。
- ② 玉葱・にんにくは、みじん切りにし、オリーブオイルでいためる。更に挽き肉をいれ、いためる。
- ③ ②にブイヨン、トマト（缶詰）、トマトピューレー、スパイスをいれ煮詰める。
- ④ パイレックスにオリーブオイルを薄くひき、なす・肉・なす・肉と重ね、その上にモッタラチーズをのせる。
- ⑤ 250 度のオーブンで 20 分位焼き、最後にパルメザンチーズをかける。
- ⑥ パセリで飾る。

◎カヴェット・カツ（レバーペースト）

<材料>

レバー（鶏肉）	300 グラム	ブランデー	大さじ 2
玉葱	1 コ	マヨネーズ	大さじ 4
にんにく	1 コ	パプリカ	
レモン汁	小さじ 2	ディル	
パセリ		オリーブオイル	
		マーガリン	

<作り方>

- ① 玉葱をみじん切りにし、マーガリン、オリーブオイルでいため、皿にとる。
- ② レバーを小さく切り①の油でいため、ブランデーをいれる。
- ③ ②のレバーを包丁で叩いてみじん切りにする。
- ④ 玉葱、レバーにマヨネーズをいれ、みじん切りのにんにく、みじん切りのパセリ、レモン汁をまぜる。
- ⑤ パプリカ、ディルを少々いれ、塩、胡椒で味を整える。

◎フムス（ひよこまめとゴマのペースト）

<材料>

ひよこまめ	1.5 カップ	ゴマペースト
にんにく	2~3 コ	パプリカ
レモン汁		
パセリ		

<作り方>

- ① ひよこまめを水に8時間つけておく。
- ② ひよこまめが柔らかくなるまで30分茹でる。
- ③ ミキサーにゴマペーストと同量の水、ひよこまめ、にんにく、パセリ、レモン汁をいれミキシングする。
- ④ 上にパプリカ、オリーブオイルをかける。
- ⑤ 別途にとっておいた、ひよこまめとパセリで周りを飾る。

◎ サラット（なすのサラダ）

<材料>

なす	5 コ	マヨネーズ
玉葱	1 コ	ワインビネガー
ゆで卵	2 コ	ディル
レモン汁		塩・胡椒
パセリ		

<作り方>

- ① なすの皮を焼き、皮をむいてみじん切りにしておく。
- ② 玉葱をみじん切りにし、オリーブオイルでいため塩・胡椒をする。
- ③ ①・②・みじん切りのゆで卵に、レモン汁、ワインビネガーをいれて、マヨネーズであえる。

◎ ピタ（パン）

◎ トルココーヒー（カルダモン・シナモン・砂糖入り）