



2018年度 料理で国際交流

トルコ料理を作ろう！



講師：オズデミール・ケナン氏（猪名川町在住）

イマーム バユルドゥ

ナスと野菜のトマトソース煮込み



（材料：6人分）

ナス 6本
カットトマト缶 1缶
玉ねぎ 1個
牛肉ミンチ 200グラム
塩・こしょう 少々
砂糖 ひとつまみ
にんにく 2片
水 300CC
トマトペースト（サルチャ）大さじ2
水 大さじ4 ※サルチャを溶かす際に使用
パセリ 適量
オリーブオイル 大さじ2~3
トマト1個

作り方

1. ナスは丸ごと使用。タテに深く切れ目を入れる。
2. ナスにラップをして電子レンジで6分間ほど加熱した後、オリーブオイルを入れたフライパンでフタをして油ハネに注意しながら5分間ほど焼いた後、皿にあげておく。
3. 玉ねぎを粗みじん切りに、にんにく・パセリをみじん切りにする。パセリは全てみじん切りにせず、飾り用に残しておく。
4. 汚れを拭き取ったフライパンで、牛肉ミンチ・玉ねぎ・にんにく・水気を切ったカットトマト缶を炒め、塩・砂糖で味を調えて、火を止めてパセリを加える。
5. 2で出来上がったナスの切れ目に4のペーストを詰める。
6. フライパンに5のナスを並べてその上に薄くスライスしたトマトをのせる。水でといたサルチャをかけ、塩コショウをする。水を加えてフライパンにフタをし、蒸し煮にする。
7. ナスがトロトロになったらパセリを飾って、出来上がり。



2018年度 料理で国際交流

トルコ料理を作ろう！



講師：オズデミール・ケナン氏（猪名川町在住）

クルファスリエ

白インゲン豆と牛肉の煮込み



（材料：6人分）

白インゲン豆（缶詰） 1缶 240グラム
牛薄切り肉 200グラム
玉ねぎ 1個
トマトペースト（サルチャ） 大さじ2
塩 少々
オリーブオイル 大さじ1/2
水 600CC
にんにく 1片
カットトマト缶 1/2缶
赤唐辛子フレーク（お好みで）

作り方

1. オリーブオイルでみじん切りにした玉ねぎと薄くスライスしたにんにくを弱火で炒める。玉ねぎが透明になるまでゆっくり炒める。
2. 1に牛薄切り肉を加え炒めあわせる。炒め上がったらサルチャをからめる。
3. ザルにあげて水気をきっておいた白インゲン豆、水、トマトを加えフタをする。火は中火にしてよく煮込む。
4. 肉や豆がスープになじんできたら、塩を加え更に数分煮込む。
5. お好みで赤唐辛子フレークをかけ、バターライスを添えて出来上がり。



2018年度 料理で国際交流 トルコ料理を作ろう！



講師：オズデミール・ケナン氏（猪名川町在住）

ジャジュク

きゅうりとヨーグルトの冷製スープ



（材料：6人分）

きゅうり 1本
プレーンヨーグルト 400グラム
水 1カップ
にんにく（小さめのもの） 1片
乾燥ミント 大さじ1/2
塩 少々

作り方

1. きゅうりをみじん切りにする。ヨーグルトはよくかき混ぜ、水を少々加え滑らかにする。
2. にんにくはすりおろす。
3. ミント以外の材料を混ぜ塩で味を調える。
4. ミントをトッピングし出来上がり。