

カイロの台所から



今回は、「カイロの台所」をベースにしつつ、花子メンバーがマハシ作りの名人から美味しくなるポイントを習い、再現したレシピをご紹介します。

◆マハシ

材料（4人分）

下準備／具材

🐔 チキンストック

- ・骨付き鶏肉/4本
- ・カルダモン/2~3粒
- ・ローリエ/2~3枚
- ・お水/適量

🍅 トマトソース

- ・トマト/中4個
- ・玉ねぎ/大2個(1個ペースト用・1個みじん切りで炒める用)

- ・唐辛子/1本(お好みで調整)
- ・ニンニク/1片
- ・油/適量
- ・チキンコンソメ/2個
- ・クミン・こしょう/少々

マハシ／具材

🌿 マハシ

- ・洗った生米/600~700g
- ・香菜/1~2束ずつ
- 1.コリアンダ
- 2.ディール
- 3.イタリアンパセリ
- ・キャベツ/(小)1玉



01 下準備<チキンストック>

- 1-大きめのお鍋にお水を入れ沸騰させる。
- 2-骨付き鶏肉を入れ、カルダモンとローリエを入れて煮込む。
- 3-右の図のように色が出たら完成



01

02 下準備<トマトペースト>

- 1-トマト、玉ねぎ、唐辛子、ニンニクをミキサーで混ぜて、ペースト状(★)にしておく。
- 2-お鍋に1cmほど多めの油をひき、火にかける。
- 3-みじん切りした玉ねぎを入れ、飴色になるまで炒める。
- 4-鍋に(★)を入れ、クミン、コショウ、チキンコンソメ2個を入れて煮込む。



02

03 下準備<キャベツの下茹で>

- 1-鍋にお湯を沸かし、小さじ1の塩を入れる。
- 2-芯をくり抜いたキャベツ1玉を、芯を下にして2~3分茹でる。
- 茹で上がった後取り出し、1枚1枚の葉の筋を綿棒で軽く潰し手のひらサイズに切り分けます。



03

04 下準備<詰め物>

- 1-お米を洗い、香菜も全てみじん切りにしておく。
- 2-洗ったお米に(02)のトマトペーストと香菜を混ぜ込む。
- 3-(03)手のひらサイズに切った、キャベツに対して、小さじ1のお米をのせ、ロールキャベツと同じ要領で、やや硬めにしっかり包みます。



04



04

05 仕上げの調理

- 1-大きめの鍋の底に、下準備で茹でたキャベツの芯を敷き詰めます。
- 2-お米を包んだキャベツを渦を描くように、敷いていきます。

06

- 1-チキンストックを注ぎます。
- 2-トマトソースを入れて中火で煮込みます。様子を見て火を調節しますが、1時間ほど煮込んで完成です。

07

チキンストック(出汁を取った後の鶏肉)と余ったトマトソースの活用方法!

チキンストックに使った骨付き鶏肉とトマトソースの残りは、一緒にオーブンでじっくり焼き上げました。

鶏肉はあらかじめ茹でてあるので、とても柔らかくほろほろに仕上がります!!



05



06



06



07

パピルス 本紹介

パピルス料理教室



エジプト在住の先輩方が書かれた料理本です。エジプトで手に入る野菜の説明や、たくさんのレシピが紹介されています。毎日の食事に役立つ情報がわかりやすく記載されています。

アラビア語日用会話用語集

カイロ方言の基本表現をまとめた入門用語集。発音もカタカナで簡単に覚えられます。



日本人会事務局にて1部 EGP 50 で販売中