

## ナスと鶏肉の トマト煮込み

### 〔材 料〕



- なす……………5～6本
- 鶏もも肉……………700g
- 玉ねぎ……………中1個
- トマト……………2個
- トマトペースト  
……………大さじ2
- オリーブオイル  
……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- コショウ……………適量
- サフラン(あれば)  
※お湯につけておく  
……………ひとつまみ
- ターメリック……………適量
- レモン……………適量
- 水

### 〔作り方〕

- ① 玉ねぎをみじん切り、トマトはスライス、鶏肉ひと口大、ナスは半分に切る。
- ② フライパンでオリーブオイルをいれ、玉ねぎを炒め、鶏肉をいれ、ターメリック、塩、コショウ、トマトペーストを入れる。
- ③ 水をひたひたに入れ、中火～弱火で20～30分煮込む。
- ④ ナスを素揚げする。
- ⑤ 鍋に③を入れトマトをのせ、最後にナスをのせ、10分おいておく。

### 【10分放置】

### ★お米(付け合わせ用)

一合につき、オリーブオイル  
小1、塩一つまみで、2合炊く。



## イラクのクツベ



### 〔材 料〕

約4人分

- 米……………2合
- ジャガイモ……………1個  
(2センチ角に切る)
- 牛ひき肉……………300-350g
- 玉ねぎ……………1/2個
- イタリアンパセリ…適量
- GHEE(澄ましバター)  
※普通の油でも可  
……………適量
- 油(揚げ油)……………適量
- 調味料……………お好みで適量  
塩、コショウ、  
ターメリック、  
カルタモンパウダー、  
スパイスミックス  
※カレーパウダーでも可

## 〔作り方〕

### A : 中の具材

- ① 玉ねぎをみじん切り、牛ひき肉(あらびき)、イタリアンパセリをフライパンで炒める。塩スパイスを入れ、熱を冷ましておく。

### B : 皮づくり

- ① お米にジャガイモ、塩、スパイスを入れて、炊く。
- ② 炊きあがったら、すりこぎやポテトマッシャーでつぶす。
- ③ 約40グラムの大きさを小判型に丸める。
- ④ その中にAの具材を詰める。
- ⑤ 油で揚げる。

