

!!السلام عليكم(エッサラームアレイコム) みなさん、こんにちは！

シャイカいかいきょうりよくたい みやけさやか
JICA海外協力隊 三宅紗也香です。

日本では、小さな春の訪れを感じている頃でしょうか。エジプトでも朝晩の寒暖差が落ち着いてきています。私の任地、ポートサイドでは、トンボを見かけるようになりました。

今号では、エジプトの美味しいご飯を紹介합니다♪

日本でも有名♪エジプトといえばこの三品！



モロヘイヤスープ(شربة ملوخية)

細かく刻んだモロヘイヤという葉をつかった、香辛料のきいたとろみのあるスープ。



コシャリ (كشري)

米、マカロニ、ひよこ豆などにトマトソースや揚げ玉ねぎをかけ、混ぜて食べるもの。



ターメイヤ (طعمية)

つぶしたそら豆と香草を混ぜたものを揚げる、コロッケのようなもの。

私のお気に入り♪エジプト家庭料理

マハシー (محشي)

キャベツ、夏野菜などのさまざまな野菜やブドウの葉に、米などの具材を詰めたもの。家庭によって使用する野菜や味付けが異なる。



ラクダ肉

エジプトにとって、伝統と実用性を併せ持った食用肉。



ビリーラ (بيليلة)

小麦を牛乳と砂糖で煮詰め、ゴマやピーナッツをまぶした、甘い麦粥。

エジプト家庭のおやつ♪