

# サミラの料理教室 IN MACHIDA

2016年3月13日(日) 於:町田市民フォーラム・料理室 講師:サミラ

## I CHORBA FRICK(ALGERIAN SOUP WITH FRICK)

### 【材料 (5人分)】

鶏肉(骨付肉 300g) ジャガイモ 1 ニンジン 1 玉ねぎ 1 トマト 2  
トマトペースト 大さじ2 ひよこ豆(乾燥) 200g~250g 水 1500cc  
コリアンダー(生) 2~3本 塩 適量

Frick:カップ1(又は‘小鳥の舌’と呼ばれる米粒状の pasta)

スパイス類;胡椒・パプリカ・オールスパイス

ジンジャーパウダー・シナモン・ターメリック



### 【作り方】

1. ひよこ豆を戻し茹でて置く
2. 玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、トマトはおろし金ですりおろして置く
2. 鶏肉にすりおろした玉ねぎをまぶして鍋に入れ中火でに掛け炒める  
鶏肉から油が出るので、油は使用しなくともよい
3. 鶏肉の色が変わってきたら、すりおろした人参、ジャガイモ を加え、ざっとかき混ぜて水 1.5リットルほどを注ぎ入れる
4. 煮立ってきたらアクを取り、すりおろしたトマトとトマトペーストを加える。
5. 茹でたひよこまめを加える
6. 塩(ティスプーン2杯強)、スパイス類(胡椒、パプリカパウダー、ジンジャーパウダー、ターメリック、オールスパイス)を各々ティスプーン1杯程度を加える。  
※スパイスはすべてそろってなくともよいがオールスパイスは必ず使用する
7. 蓋をして弱火でそのまま煮込み、肉が柔らかくなり骨離れするようになったら、Frickを加え10分ほど、焦げないように、時々かき混ぜながら煮る。
8. 塩味を調整し、フレッシュコリアンダーの葉をつまんで上にのせ完成

## II MATLOUH(ALGERLIAN BREAD)

### 【材料 (5人分)】

セモリナ 200グラム 薄力粉 100グラム 塩 5g イースト 10グラム  
ぬるま湯 200cc (粉の状態によって若干異なる)

※大目に作って冷凍保存してもよい



## 【作り方】

1. ボールにセモリナ、小麦粉、イーストを入れ軽く混ぜる
2. 200 c c ほどのぬるま湯（38℃）を少しずつ加え、パンを捏ねる要領で弾力が出るまで良く練る
3. ボールの中でまとめ、乾いた付近を掛けて約 30 分程寝かせておく
4. パン種のガスを抜き、パン種の様子がOKならば分量の塩を加え、更に 1 分ほど捏ねて 5 分ほど寝かせる。パン種の状態によっては、ぬるま湯少々を更に加え、或いはセモリナ粉を振り入れて捏ねる。
5. パン種を 3 分割し、丸めて直径 20 c m 前後の盆状につぶし、180℃に予熱したオーブンに入れ 10 分ほど焼く。パンに美味しそうな焦げ目がついたら焼き上がり。

## Ⅲ MAKROUT EL LOUZ (ALGERIAN CAKE)

### 【材料（5人分）】

#### ●ケーキ

アーモンドパウダー 200 g 砂糖 100 g レモンの皮のすりおろし 少々  
卵 1 個 ※日持ちがよいので大目に作ることも可。材料は上記の倍量で用意する

#### ●シロップ

グラニュー糖 200 g 水 100 c c

#### ●トッピング 粉砂糖 又は和三盆



## 【作り方】

1. 水とグラニュー糖をませ、8分ほど弱火にかけてシロップを作る
2. ケーキを作る。アーモンドパウダー、砂糖、レモンの皮のすりおろしをませ、卵を一個を割入れ捏ねる。
3. ケーキ種を直径 4 c m 程度の筒状にまとめ、幅 3cm 強に斜めに切り分ける
4. クッキングペーパーを敷いた鉄板にのせ、150 度のオーブンで 10 分焼く。  
※ 焦げ目がつかないように要注意
5. 冷めたらシロップに浸して取り出し、飾り用の粉砂糖をまぶす。