

キルギス料理・レシピ

2013年3月21日(木) 於: まちだ中央公民館・調理室

講師: タクィルバシェワ ケレザ

I ラグ麺 (5人分)

- **麺材料** 強力粉 500 g ぬるま湯 (約 40℃) 200 g + 塩 7 g (捏ねる前に準備して置く) …A
サラダ油

【麺の打ち方】

- ① 大きめのボールで、粉に A を加えて良く捏ねて丸め、蓋をしておく。
- ② 15 分くらいしたら更に表面が滑らかになるまで捏ねて 10 分程寝かせておく。 … B
- ③ 大皿に油を塗っておく。
- ④ B を取り出し、円筒形に纏め、1 つが 100 g 位に切り分けて置く。
- ⑤ 切り分けた一塊を、まな板又は麺台の上で転がしながら 35 ~ 40 cm の棒状に伸ばし、刷毛で油をまぶして渦巻き状にして大皿に順次並べて行く。(全部を伸ばして渦巻き状に後で、伸ばした順にさらに伸ばしてゆくので並べた順番がわかるように並べる)
- ⑥ 30 分ほど置いて、⑤の皿を返し、一番最初に伸ばした渦巻き状の塊を取って渦巻きをほどき、両手の親指、人差し指、中指を回転させて、できるだけ太さが均一になるように心がけながら伸ばして行く。一通り伸ばしたら、今度は逆方向から伸ばし始めるというようにして、3 回ほど繰り返す。
- ⑦ 或る程度、麺が細くなった所で両親指に掛けて数回、まな板又は麺台に叩きつけて更に細く伸ばす。好みの細さに伸ばし終わった麺は 3 つ折り程度に軽く折って、油を塗った別の皿に置く。
上記作業を順次続けて行く。



【茹で方】

伸ばした麺は、できるだけ早く茹でた方が良いので、麺を伸ばしている間に、大なべにお湯を沸騰させておく。沸騰しているお湯に上記麺を入れ、最初はしばらく触らない。その後箸でほぐしながら茹で、茹で上がった麺は、すぐ冷水に取り良く洗う。

- **麺に掛ける具の材料** 羊肉 300 g 玉ねぎ 中 1 個 ジャガイモ 中 2 個 ニラ 1 束
大根 1/2 ~ 1/3 本 (大根のサイズによる) トマト水煮缶 1 缶 サラダ油 適宜

【作り方】

- ① 羊肉は、肉の質に合わせて角切り又は細切りにする。
- ② ニラはざく切りにし、ニラ以外の野菜は、1.5cm 程度の角切りにする。
- ③ 熱した中華鍋に油を適宜入れて肉をよく炒め、玉ねぎを加えて色づくまで炒め合わせる。
- ④ ③の鍋に、ジャガイモ、大根を加えて炒め、蓋をしてやや弱めの中央に火を落とし火を通す。
- ⑤ ジャガイモ、大根に火が通ったら塩で味付けをして馴染ませてから、トマトとニラを加えて炒め合わせ、胡椒を振り入れて仕上げる。

食べ方]

寒い季節は、麺をもう一度熱湯にくぐらせて温め、暖かい季節は、茹でて水洗いした麺に、上記の具を掛けて食べる。

Ⅱ トモモ

● 材料（サイズによって 20 個～ 30 個分）

強力粉 300 g ドライイースト 6 g レーズン 150 g
クルミ 150 g 蜂蜜 150 g クラッカー（甘みのないビスケット） 3、4 枚
無塩マーガリン 200 g 塩 2 g 牛乳 50 g～100 g
サラダ油 適宜 卵の黄身 1 個



【準備】

- ① めるま湯（約 40℃） 50 c c にドライイーストを入れてかき混ぜて発酵を始めるまで置いておく。… A
- ② 柔らかくした無塩マーガリンに塩 2 g を加えて切るようにしてよく混ぜ合わせて置く。… B
- ③ 牛乳を人肌に温めて置く。
- ④ レーズンを半分に切り、クルミはレーズンのサイズに刻み、両方を合わせて蜂蜜と砕いたクラッカーと②のマーガリン大匙 1 程度を加えてひと混ぜしておく。…… C

【作り方】

- ① 多きめ一のボールに材料の強力粉を入れ、A を入れてざっくり混ぜ、更に、大匙 1 を C に取り分けた残りの B を加えて切るように混ぜ合わせる。生地がほろほろになったところで温めた牛乳を加減しながら入れて捏ねて、生地につやが出て、手につかなくなったところで纏め、布巾をかぶせて 30 分ほど寝かせる。
- ② 上記の記事を、適当に小分けし、麺棒で平らに薄く伸ばしてサラダオイルを刷毛で刷いて、端からくるくと棒状にまいたものを渦巻き状にし、更にこれをもう一度伸ばしてサラダオイルを刷毛で刷く。これをもう一回繰り返して平らに伸ばす。
- ③ 最後に伸ばした生地をコップなどで円形に切り取る。半端の生地は再度丸めて伸ばし、円形に切り取って行く。
- ④ ③で円形に切り取った生地に、準備④の餡を適宜載せて半月に折り、餡がこぼれ出ないように指先で押さえながら成形して行く。
- ⑤ 成型したトモモに卵の黄身を刷毛で塗り、180℃に温めたオーブンで 25 分くらい焼いて出来上がる。

Ⅲ サラダ（5 人分）

レタス 1/2 個、リンゴ 1 個、キュウリ 1 本、ゆで卵 2 個を適宜に切り、ボールにとって塩胡椒し、ヨーグルト 250 g で和える。

Ⅳ ミルクティ（5 人分）

500cc の水に紅茶（細かく砕いた葉の） 10 g を入れて煮立て更に牛乳 500 c c を加えて一煮立ちさせる。好みに塩を一つまみ入れて飲む。