

ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

作り方

🕒調理時間50分

1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。

2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。



POINT トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。

4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。

5 ひよこ豆と短く折ったカッペリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3(分量外)で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。

6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチー、イタリアンパセリを散らす。

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン(断食)明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細のパスタであるパーミセリの代わりにカッペリーニを使用しています。

材料(2人分)

●羊肉……………100g	●トマト……………中1個
●塩、こしょう、小麦粉……………適量	●レンズ豆(乾燥)……………50g
●玉ねぎ……………1/4個	●ひよこ豆(水煮)……………50g
●セロリ……………1/4本	●カッペリーニ……………15g
●しょうが……………1片	●小麦粉……………大さじ1
●パクチー、イタリアンパセリ……………各大さじ3(各大さじ1は飾り用)	●オリーブ油……………大さじ1
	●水……………750ml

ヘルシー食材

羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお勧めです。



作り方

🕒調理時間20分

1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。

3 なすを加え、とろりとするまで中火で7~8分ほど炒める。

4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。

ザアルーク

■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

材料(2人分)

●なす……………3本	●A	●んにく……………1片
●トマト……………中1個	●パクチー、イタリアンパセリ……………各大さじ1/2	●クミンパウダー……………小さじ1
●オリーブ油……………大さじ2	●パプリカパウダー……………小さじ1/2	●レモン汁……………大さじ1
●フォカッチャ……………2個	●塩……………小さじ1/2	
●レモン(くし切り)……………2切		

ヘルシー食材

パクチー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」[コリアンダー]とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、スパイスと羊肉を使った胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

世界の健康レシピ

おいしく食べて旅行気分

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師

ハリラ

☆ モロッコのレシピ

アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。