



食育だより

規則正しい食生活で、体のリズムを整えて、元気に過ごしましょう！



野菜をおいしく食べましょう！

ミートボールと野菜のタジン

タジンは、モロッコ料理のひとつです。ミートボールは、モロッコの子どもたちに人気です。モロッコでは、牛ひき肉または羊のひき肉で作ります。

<材料4人分>

- ・牛ひき肉（豚ひき肉）300g ・たまねぎ1個 ・パクチー（パセリ）少量（なくても可）
- ・クミンパウダー（またはカレー粉やカレーパウダー）大さじ1
- ・こしょう 少々 ・塩 少々
- ・じゃがいも2個 ・トマト3～4個 ・なす ズッキーニなど お好みの野菜を適量

<作り方>

- ① たまねぎ、パクチーをみじん切りにする。（たまねぎはすりおろしてもOK）
- ② じゃがいもは皮をむいて4つくらいに切る。トマトはさいの目に切る（すりおろしてもOK）
- ③ ボウルにミートボールの材料（たまねぎ、パクチー、クミン、塩、こしょう）を入れてよく混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- ④ 鍋に、じゃがいもを入れ、じゃがいもがかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ⑤ じゃがいもが煮えたら、さいの目に切った（すりおろした）トマトを入れ、
- ⑥ お好みの野菜を食べやすい大きさに切って弱火で煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、ミートボール入れ、弱火で煮込む。ミートボールに火が通ったら、塩で味を整えて、さらに弱火で10分程煮て出来上がり。

★パクチーや香辛料はお好みで使用、加減してください。

★モロッコでは、圧力鍋で調理し、盛り付けるときにタジン鍋に移し替えています。



日本の鍋料理のように、肉や魚を使ったいろいろなタジン料理があります。塩しモンとチキンのタジンは日本で話題になりましたね。

トマトのシャーベット

<材料4人分> <作り方>

- | | | |
|----------|----|--------|
| トマト | 2個 | } お好みで |
| コンデンスミルク | 適量 | |
| はちみつ | 適量 | |
| レモン汁 | 少々 | |

- ① トマトは皮をむいて、袋などに入れ、冷凍する。
- ② 食べるときに、袋の上からめん棒等でたたく。
- ③ お好みでミルクなどをかけて食べる。

