

ファラヒ・サラダ

「農民のサラダ」を意味するこのサラダは、地元のいろいろな野菜に伝統的なドレッシングをかけて食すパレスチナの昔からのサラダです。昼食や夕食に供されます。



【材料（3人分）】

- ・トマト3個（角切り）
- ・玉ねぎ1個（みじん切り）
- ・エシャロット2本（みじん切り）
- ・キュウリ1本（角切り）
- ・青唐辛子半分（みじん切り）
- ・パセリ、ミントの粗みじん切り

※ドレッシング

- ・オリーブオイル 大さじ2杯
 - ・レモン果汁1個分
 - ・スマック* 少々
 - ・塩 適量（お好みで量を調整してください）
- *酸味のあるパレスチナのスパイス。なくとも可。

【作り方】

- ・食材を角切りかみじん切りにする。
- ・サラダの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ・ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、サラダにかける。

フムス

フムスはレバント（東部地中海沿岸）地方の料理でパレスチナでもとても人気があります。ほぼすべての家庭で常備されています。

朝食、昼食、夕食いつでも出てきます。



【材料（3~4皿分）】

- ひよこ豆1カップ。
- レモン汁（お好みで調節）
- タヒニ*大さじ3杯分
*ゴマのペースト、練りゴマで代用可。
- 塩ひとつまみ。
- ベーキングパウダー小さじ1/4
- にんにく1片
- ピーマン（大）半分
- レモン塩 小さじ4分の1
- 水1/4カップ
- オリーブオイル大さじ2杯

【作り方】

- ① 適当な大きさのボウルにひよこ豆を一晩浸けておく。
- ② 鍋に移し、新しい量の水にひよこ豆を浸す。ベーキングパウダーを加え、塩を小さじ1杯加える。
- ③ 鍋を中火にかけ、ひよこ豆に完全に火が通るまで2時間以上おく。このとき、水が少なくなってひよこ豆が焦げて鍋底にくっつかないように注意。
- ④ ひよこ豆が柔らかくなったら常温になるまで置いておく。
- ⑤ ピーマン、つぶしたニンニク、レモン塩、塩、水1カップを入れ、ミキサーでしっかり攪拌する（※調味料）。
- ⑥ 茹でたひよこ豆を電動ミキサーに入れる。このとき、大きく形のよいひよこ豆スプーン3杯分を飾り用として別にとっておく。
- ⑦ ミキサーでひよこ豆と茹で汁をよく混ぜ合わせる。
- ⑧ 塩とタヒニ、レモン汁を適量加え、ひよこ豆が柔らかくなるまで、さらに混ぜる。
- ⑨ 皿にひよこ豆を盛り付ける。
- ⑩ 飾り用のひよこ豆を添えて、※調味料も加える。
- ⑪ オリーブオイルをふりかけ、パンと一緒に食べる。

マナイーシ・ザータル

オリーブオイルをしっかり混ぜたザータルをパンの生地の上にトッピングしてオーブンで焼いたパレスチナ料理です。朝食や昼食で食べます。ザータルはタイムなどのハーブに焼いたゴマや塩を加えた、パレスチナの食卓に欠かせない調味料です。



【材料（4人分）】

- ・小麦粉4カップ
- ・卵2個1個
- ・カップ水
- ・塩ひとつまみ
- ・イースト 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・1/2カップのぬるま湯
- ・ゴマ大さじ4
- ・ザータル大さじ4
- ・スマック 小さじ1
- ・上質なオリーブオイル大さじ3

【作り方】

- ① イーストと砂糖をぬるま湯と一緒に入れる。
- ② よくかき混ぜ、発酵するまで15分ほどおく。
- ③ 小麦粉と卵をよく混ぜ合わせる。
- ④ 水を少しずつ加えながら、適度な硬さになるまで練り上げる。
- ⑤ イースト菌を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 生地を清潔な布巾で覆い、暖かい場所で2時間寝かせる。
- ⑦ オーブンを200℃に温める。
- ⑧ 手に油を塗り、生地を取り、ボール状にし、丸める。
- ⑨ この作業を繰り返し、油を塗ったトレイに生地を並べる。
- ⑩ ザータル、オイルを混ぜ合わせ、混ぜ合わせたものを生地に塗り、よく付くまで手で押さえる。
- ⑪ オーブンに入れ、15～20分、黄金色になるまで焼く。

ムサッハン

家族の集まりやお祝いの席に出される特別な料理。さまざまなスパイスを加えたオリーブオイルで煮た鶏肉や細かく切った玉ねぎ、スマック（スパイスの一種）をパンの上にトッピングする。



【材料（4人分）】

- ・鶏肉は丸ごと1羽
（きれいに洗って4分の1に切る）
- ・玉ねぎ（スライス状のみじん切り）1キロ。
- ・オリーブオイル1カップ
- ・アラビックパン（大）2斤
- ・スマック適量
- ・飾り用の松の実を適量。
- ・塩大さじ1杯。
- ・黒胡椒スプーン1杯
- ・スパイス類は何でも。

【つくり方】

- ① 中火の鍋に油を入れ、温まるまで中火にしておく。
- ② オイルに刻んだ玉ねぎを加え、鶏肉を加える。
- ③ 火にかけてかき混ぜ、塩・コショウで味を調える。
- ④ 油が沸騰したら、鶏肉に焼き色がつくまで油の中に入れてそのまま、火を弱める。
- ⑤ スマックを適量加え、赤い色がつくまでよくかき混ぜる。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら、鍋を火から下ろし、鶏肉をトレイに取り、オーブンで完全に火が通るまで焼く。
- ⑦ 鍋に残った油に食パンを浸し、盛り付け皿に置く。
- ⑧ 赤玉ねぎと赤松を半量ずつパンに配し、玉ねぎの上にスマックを振りかける。
- ⑨ 2枚目のパンも⑧と同じようにして、1枚目のパンの上に乗せる。
- ⑩ 鶏肉に火が通ったら、お皿の表面に乗せます。
- ⑪ 松の実（アーモンドなどのナッツでも可）、パセリのみじん切りを散らして飾る。

オリーブオイルのまぜ蕎麦

ミョウガ、白髪ねぎやダイコンおろし、大葉などの薬味とよく合います。



【作り方】

めんつゆ（三倍希釈の場合）

1：オリーブオイル1

の割合で、そばに回しかけます。

オリーブオイルおにぎり

パレスチナのオリーブオイルの風味が
かつおぶしや醤油とよく合います。



【材料】

- ・ご飯 おにぎり2個分の量
- ・パレスチナのオリーブオイル 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・かつおぶし お好みの量
- ・マスコバド糖 ひとつまみ
- ・塩 少々
- ・茹でて適当な大きさに切った季節の青菜
- ・(春菊、菜の花、小松菜何でもOK) お好みの量

【作り方】

- ① ボールに全部の材料を入れ、混ぜる。
- ② おにぎりにして、仕上げにかつおぶしやとろろ昆布(分量外)をトッピングする。

★おすすめアレンジ

トースターで軽めにさっと焼いて、焼きおにぎりにしてもおいしいです。

オリーブオイルと豆腐のスプレッド

パンやクラッカーに乗せて。
野菜と和えると白和え風にもなります。



【材料】

- 豆腐 1丁（絹・木綿どちらでも可）300g
- パレスチナのオリーブオイル 大さじ2
- 細粒塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① キッチンペーパーに豆腐を包み、重しをして豆腐の水を抜く。（一晩おいた方が良いですが、最低30分はおいてください。）
- ② ボウルに全部の材料を入れ、泡立て器で潰しながらペースト状になるまでよく混ぜる。
この時、使用する豆腐の量によって塩の量は加減してください。
- ③ 器に盛り、仕上げにオリーブオイル（分量外）とゲランドの塩粗塩（分量外）をかける。

★絹豆腐を使うとなめらかに、食感を残したい場合は木綿豆腐を使用するとよいです。