



## チキンのタジン



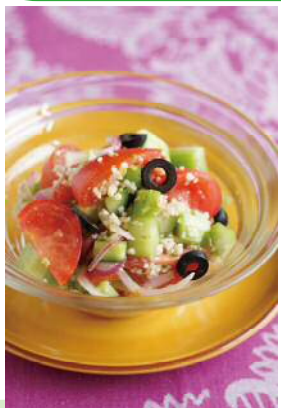
(材料 4人分)

鶏もも肉	2枚
にんにく(スライス)	2片
たまねぎ(粗みじん切り)	1/2個
人参	1本(100g)
じゃがいも(メークイン)	大2個
なす	2本
トマト水煮缶(ダイス)	1缶
チキンスープ	100~300cc
レーズン	大さじ1
ローリエ	1枚
A (クミンパウダー)	小さじ1
パプリカパウダー	小さじ1
カイエンペッパー	小さじ1/2
ピーマン	2個
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
ひよこ豆(ドライパック)	50g
黒オリーブ(種なし)	16粒
塩	小さじ1
黒こしょう	少々
ハリッサ(お好みで)	適宜
クスクス	300g
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1

(つくり方)

- 1 鶏肉は皮をむき、大きめのひと口大に切る。
- 2 人参は皮をむき、縦半分にして横3つに切る。じゃがいもは皮をむき、半分に切り2つに切る。ピーマン、パプリカはワタを取り、縦1.5cm幅に切る。
- 3 厚手の鍋(あれば無水鍋)にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら鶏肉を中火で両面うすすらと焼き色がつくまで焼き、鍋から取り出す。次に玉ねぎ、人参、じゃがいも、ナスを順番に加えて炒める。
- 4 鶏肉を戻し入れたら、スープを注ぎ(タジン鍋なら入れなくてもいい)トマト缶、レーズン、ローリエ、Aを入れ、煮立ったら弱火にして約1時間ほど煮込む。
- \* 途中、水分が少なくなるようならスープを適宜足すこと。
- 5 野菜が柔らかくなったら、パプリカ、ピーマン、ひよこ豆、黒オリーブを加え、塩・こしょうで調味する。
- 6 クスクスをボウルに入れて、沸騰した同量のお湯、塩、オリーブオイルをまわしかけ、アルミ箔でふたをして5分間蒸らす。蒸らし終わったらフォークなどで細かくほぐす。
- 7 お皿にクスクスを盛りつけ、(5)をかけて、お好みでハリッサを添える。

## モロッコ風トマトサラダ



(材料 4人分)

きゅうり	1本
紫たまねぎ	1/8個
パプリカ(赤・黄)	各1/4
トマト	大1個
セロリ	1/2本
クスクス	大さじ5~6
黒オリーブ(種なし)	4~5個
スペアミント	10枚
【ドレッシング】	
クミンパウダー	大さじ1
にんにく(すりおろし)	少々
塩	小さじ1
こしょう	少々
白ワインビネガー	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

(つくり方)

- 1 クスクスは小さい器に入れて熱湯1/2カップ、塩、オリーブオイル少々をまわしかけ、ふたをして5分ほど置いて吸水させてからフォークで細かくほぐす。
- 2 きゅうり、パプリカ、セロリは1cm角切り。紫たまねぎは薄くスライスする。トマトは半分に切り、1cm厚さのくし切りにする。
- 3 黒オリーブは輪切りにする。
- 4 (2)をボウルに入れ、クスクスを加えてまぜる。
- 5 ドレッシングを作り、(4)に加えて和える。
- 6 器に盛りつけ、黒オリーブとちぎったミントを散らす。

## カラマリサラダ



(材料 2~3人分)

するめいか(胴のみ)	1パイ分
トマト缶(ダイス)	大さじ2
オリーブオイル	少々
ペビーリーフ	1袋
【ドレッシング】	
香菜	1株
バジル	3枚
にんにく	1かけ
鷹の爪(種ぬき)	1本
塩	小さじ1
こしょう	少々
パプリカパウダー	小さじ1/2
レモン汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2

(つくり方)

- 1 ドレッシングの材料をフープロにかけて細くなるまで混ぜる。
- 2 するめいかの胴は皮を剥いて輪切り。フライパンにオリーブオイル少々を火にかけ、いかの輪切り、トマトダイスを入れて炒める。いかの固くならないように手早く炒めること。
- 3 お皿にペビーリーフを盛りつけ、いかを乗せてドレッシングをかける。

## ゴリーバ~モロッコ風ナッツのクッキー~



(材料 20~25枚分)

くるみ	100g
アーモンド(粒)	150g
グラニュー糖	90g
たまご	1個
BP	小さじ1
粉砂糖	適量



下準備 オープンを180℃に予熱する。

(つくり方)

- 1 くるみとアーモンドを包丁で細かく刻む。フープロを使う場合は細かくしすぎないように気を付ける。
- 2 ボウルに(1)、たまご、グラニュー糖、BPを入れてよく混ぜる。ヘラよりも手のほうが混ぜやすい。
- 3 (2)を2~3cmの大きさに丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。粉砂糖をたっぷりまぶし、指で軽く押しつぶし、さらに上から粉砂糖を少々ふる。
- 4 180℃のオーブンで10分ほど焼く。焼きすぎると固くなるので注意すること。