

各国料理教室

アルメニア料理

※ レシピは5人分です。

トルマ

材料

あいびき肉	625g
たまねぎ	1/3個
米	1/3カップ
なす	5本
ピーマン（青パプリカ）	5個
トマト	5個
キャベツの平らな葉	10枚
塩、こしょう、パプリカパウダー、乾燥ハーブ	
トマトピューレ	大さじ5
にんにく	適量
プレーンヨーグルト	大さじ3
サワークリーム	大さじ3



作り方

- 1) 合いびき肉は牛肉が多めのものを用意します（牛肉 70%・豚肉30%くらい）。肉にみじん切りにした玉ねぎ、米、ハーブを入れて、混ぜ合わせます。必要な場合は、さましたお湯でお肉を柔らかくします。さらに、塩、こしょう、パプリカで味付けをします。
- 2) なす、ピーマン、トマトの中身をとって、肉を詰めます。
- 3) キャベツの葉っぱを5分ほどお湯につけて柔らかくさせます。冷たい水で冷やして、1口大の肉を葉っぱで巻きます。
- 4) なべの底にキャベツロールを並べ、トマトピューレをかけ、その上に野菜を並べていきます。
- 5) やや冷めたお湯をかけて、さかさまにしたお皿を上に乗せてから、鍋ぶたをします。お米が柔らかくなるまで煮ます。
- 6) できあがったら、お皿にとって、つぶしたにんにくの入ったヨーグルト・サワークリームをかけていただきます。

きのこスープ（ホワイト・マッシュルーム）

材料

ホワイト・マッシュルーム……………1.5パック
米……………15g
たまねぎ……………1/3個
バター……………30g
刻んだくるみ……………少々
水……………900cc
塩、こしょう、粉パプリカ、ビーフコンソメ



作り方

- 1) みじん切りした玉ねぎをバターで炒め、こしょうとパプリカをかけます。
- 2) ビーフコンソメと水を加えて沸騰させます。そこに、洗ってスライスしたきのことお米を入れ、お米がやわらかくなるまで煮ます。
- 3) 塩で味付けをして、お皿にもります。上に刻みクルミを振りかけて出来上がりです。

焼きナスのサワークリーム・くるみ和え

材料

なす……………7本
サワークリーム……………125g
ヨーグルト（又はマヨネーズ）……………適量
にんにく……………1~2片
くるみ……………3個分
パセリ……………適量
サラダ油……………適量
塩……………適量



作り方

- 1) なすを縦にスライスしてから、塩を振ります。水分が出たら絞って油で焼きます。
- 2) サワークリームにヨーグルト（又はマヨネーズ）を入れ薄めます。つぶしたにんにくと刻みくるみを入れて、混ぜ合わせます。
- 3) 2) を焼いたなすにかけて、まぜれば出来上がりです。最後にみじん切りにしたパセリをふりかけます。