

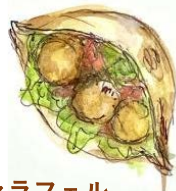


中東料理とは？

中東は、西アジアから北アフリカ、イラン、トルコ、エジプトなどの国々を指します。暑く乾燥した砂漠が多いイメージのある国々ですが、どんな料理があり、どんな農作物を栽培しているのでしょうか？いくつか紹介していきます。

ドルマ

ブドウの葉で米やひき肉を包んだ料理。キャベツの葉で包んだドルマはロールキャベツの元祖。



マクルーバ

ナスと肉を使った炊き込みご飯。酸味の効いたヨーグルトを添えて食べる。



ファラフェル

ソラマメをつぶして丸めて揚げたもの。パンにはさんでサンドイッチにするとよく食べる。

フムス

ひよこ豆をゴマのペースト、レモン汁、オリーブオイルなどで調味したペースト。ホップスにつけて食べる。

ホップス
古代から食べられている中東のパン。

中東料理の特徴

①豆や野菜がたっぷり
抗酸化物質が豊富なことに加え、食物繊維も豊富なため、夏に乱れがちな腸内環境を整えるのにもピッタリです。
(ナス、トマト、玉ねぎ、オクラ、ひよこ豆、レンズマメなど)

②酸味の活用

酸味には食欲増進や疲労回復の働きがあります。疲労回復効果のあるクエン酸が含まれるレモンや、カルシウムなどのミネラル、ビタミンB群も豊富なヨーグルトを料理によく使います。

③スパイスとハーブ

スパイスの刺激成分により、胃腸の働きが活発になるため、腸の栄養吸収力が高まります。
(コリアンダー、パセリ等、カルダモン、パセリ等)

中東の農業と農産物

中東は高温・乾燥地が多く、日本のように雨水を利用した農業が難しいエリアです。

そのため、河川・湖・地下水から水を引く灌漑農業（かんがいのうぎょう）などを行っています。

乾燥地でありながらも、中東は日本よりも食料自給率が高く、多くの農作物を栽培しています。

（野菜：トマト、ナス、玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、セロリ、カブ等）（果物：ブドウ、オリーブ、ザクロ、柿、ピスタチオ、ナツメヤシ等）

古代メソポタミア文明とパン

現在のイラク、シリア、トルコ、イラン地域一帯に発祥した古代メソポタミア文明は、農業発祥の地として知られます。はじめは、炒って粒のまま食べられていたコムギですが、石器などを用いて粉状にし、水で捏ねて薄く平らに伸ばして焼いたパンを作っていました。現在も多くの中東の国々で食べられているパン「ホップス」とほぼ同じです。はるか昔、古代メソポタミア文明から食べられてきた中東のパンを下記の親子料理教室で紹介いたします。

この機会に是非ご参加ください。



※参加される方は料理教室での感染対策について、下記HPよりご確認ください。



京都女子大学
栄養クリニックHP

- ・マクルーバ
- ・夏野菜のヨーグルトサラダ
- ・手作り古代パン・フムス付き
- ・チャイとアラビア菓子

親子料理教室 古代パンを作ろう！
暑い夏を乗り切る中東の知恵

日時 7月26日(土)
午前10時～午後1時

場所 京都女子大学栄養クリニック
対象 小学校1年生から6年生とその保護者

定員 6組15名まで(先着順)

参加費 こども 1000円
おとな 1500円

申込み先 ☎075-531-2136

お申し込み期間 7月8日～7月15日

受付時間 10時～16時30分
※土日祝を除く

持ち物 不織布マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル

