

みんなで作ろう!

中央アジアクッキング

第2回

「タジクさんでマニティ」



お肉が大きいぞすね!?

はい!

さぞそれでは材料を...



中央アジアクッキングの一番手は

「中央アジア+日本」対話のいまの議長国であるタジクさん!

どうぞよろしく

タジクさん

マニティ 100個分

具	肉(牛または羊) 2kg	塩 大さじ3	皮	小麦粉 1kg
	脂身 1kg	こしょう 小さじ2		水 約300ml
	たまねぎ 10個			塩 小さじ2
	クミン 大さじ2			



タジクさんにはマニティの作り方を教わります

おいしく作りましょう



お肉と脂身を細かいさいの目に切ります

5mm角くらい



それではさっそく作りましょう!

まずは具から!

マニティ (20個分)

肉 400g	こしょう 少々	小麦粉 200g
脂身 200g		水 60ml
たまねぎ 2個		塩 少々
クミン 小さじ1		
塩 小さじ2		

もう少しすくなくできませんか?

と20か個

20個? ひとり分ですか?



肉と脂身 たまねぎ

調味料を加えてよく混ぜます



さらにたまねぎもみじん切りにします



かたまりのお肉が手に入らない時はどうしましょう

ひき肉でも大丈夫です

でも大きいものを切ったほうが歯ごたえがあっておいしいですよ

小麦粉をふるいにかけて
水と塩を加え
よく練りましょう

次に生地を作ります

味見して
薄ければ
塩こしょうを
足して下さい

おいしー！

具はこれで
できあがりです

とれから
めん棒で
うすくうすく
伸ばしていきます

できるだけ
広い所で！

生地を
なじませるため
10〜15分
ゆかせます

具の前に
作っておいても
よいでしょう

開いて
重ねて

さらに
12cm間隔に
切ります

12cm 12cm

伸ばした生地を
たたんで切って

12cm <5'' 12cm <5''

生地のまんなか
具をおいて
包みます

包み方が
大事!!

1

2

3

4

反対側も

ちょっとひねる

大きめの
コースターくらい
です



タジキスタンは
専用のマンティ
蒸し器があります

蒸し器に入れ
40〜45分ほど
蒸します

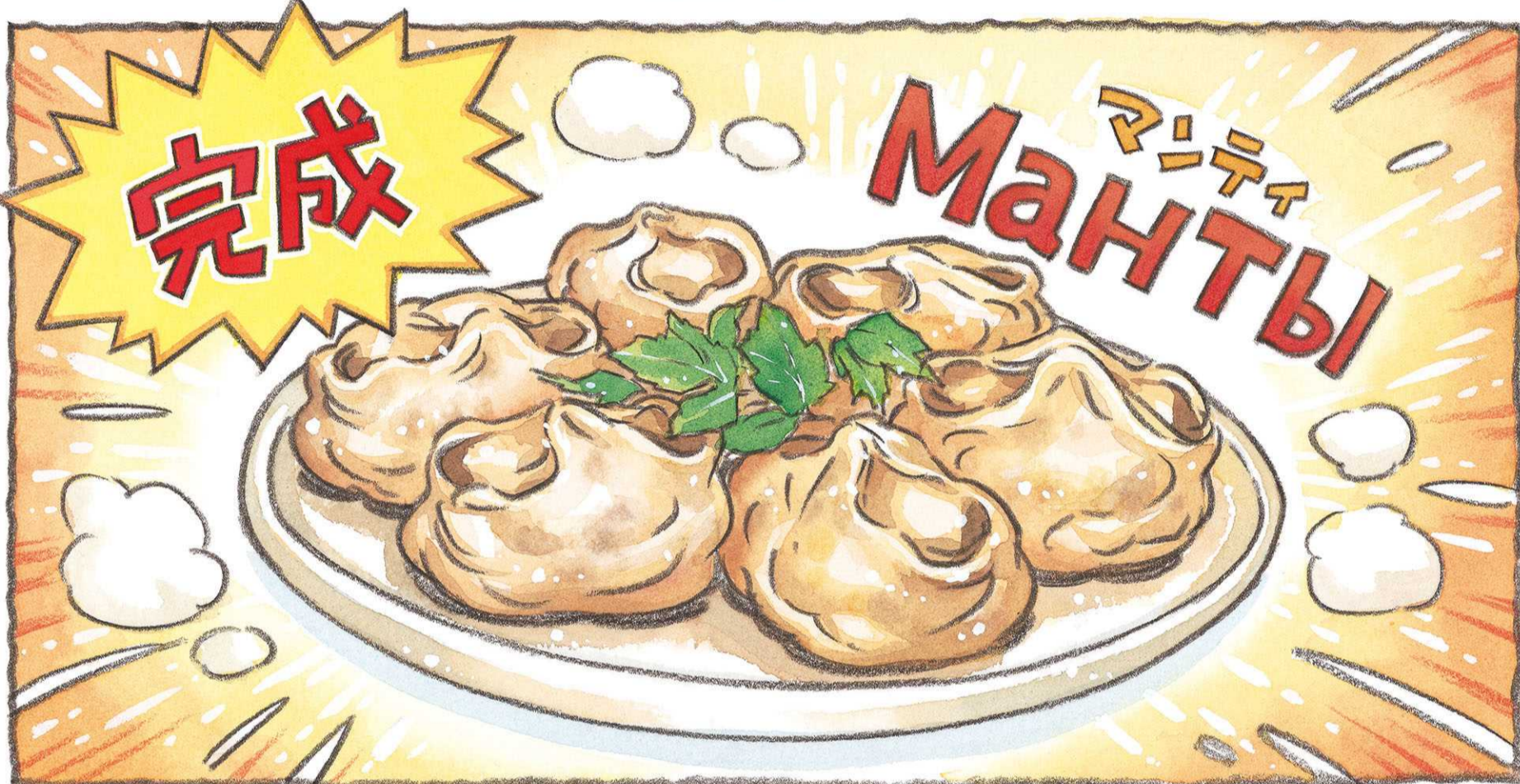


毎日作って
練習です！

慣れないと
難しいですね
……

くちゅあ

……は



日本で作るの
は難しいと
うですね……

マンティは
売ってない……

ぜひ食べ
て来てください

おしまい！



タジキスタンは
クルトツプも
人気です

クルトツプ？

クルトツプはチーズで
作ったソースを
パンと野菜にかけた
サラダごはんです

おいしい
ですよ

最後に
溶かし
バターを
かける



クミンが
きいてこ

おいしい！

塩こしょう
だけなのに……