

# 中東グルメ紀行

## 知っていますか!? オススメ中東料理!!

中東といえば、肉の串焼き「ケバブ」が有名ですが、他にもこんな料理があるんです。ぜひ一度お試しください。あなたも中東の食の世界のとりこに!?

### ホムス、ババガンヌーシュ、クッベ

中東各国

ホムスはひよこ豆、ババガンヌーシュはなすをペーストにしたもの。薄く焼いたピタパンをつけて食べます。特にホムスは欧米でもヘルシー料理として人気です。また、クッベは中東版コロッケ。どれも中東各国で代表的な前菜料理です。



### カプサ

中東各国

ローストした羊肉を乗せた炊き込みごはん。サウジアラビアで最も一般的で、家庭では大皿で振る舞われ迫力満点。



### マーヒーチェ

イラン

羊のスネ肉をトマトといっしょにとろとろになるまで煮込んだ料理。白米、サフラン、空豆をまぜたご飯と一緒に食べるのが一般的。



### ハムール

湾岸地域

ハタヤクエの仲間の白身魚。大きなものは1メートルにもなる。最もポピュラーな魚で、煮てよし、焼いてよし、揚げてよしの上品な味わい。



Pick UP!

Date



### 中東の名産品デーツ／ナツメヤシ

ちょっと怪しい見た目をしていますが、栄養満点。その味はいわば中東版ようかん。乾燥した中東でも育つ木の実として太古の昔から食べられてきました。品種や食べ方によってデーツの種類は数百にも及ぶとか。日本でもお好み焼きのソースなどに使用されていることもありますよ。



### イランの美食は家庭の味にあり

イランでは家庭で振る舞われる料理がおいしいといわれています。というのも、お国柄、あまり外食産業が発展していないのだから。大皿に豪快に盛られた料理をみんなで談笑しながら味わうのが一般的なスタイル。話が弾むうちについつい食べ過ぎてしまい、イラン滞在中に太ってしまった人も?



知っていますか? 湾岸諸国!!



まるごとわかる!  
日本と湾岸諸国

あなたは「中東地域」と聞いて、  
どんなことを想像しますか?

エネルギー源を輸入に頼る日本は、  
実に総輸入量の約85%の原油、約25%の液化天然ガス(LNG)を中東の湾岸諸国から輸入しています。  
また、日本と中東諸国は様々な分野で協力を深めています。  
つまり、中東は大切な友好国が存在する地域なのです。  
本冊子では、中東の湾岸地域の国々を紹介します。  
さあ、一緒に、中東の湾岸地域をのぞいてみましょう!