

みんなで作ろう 中央アジアクッキング

# 第6回 「ウズベクさんでシヨルパ」



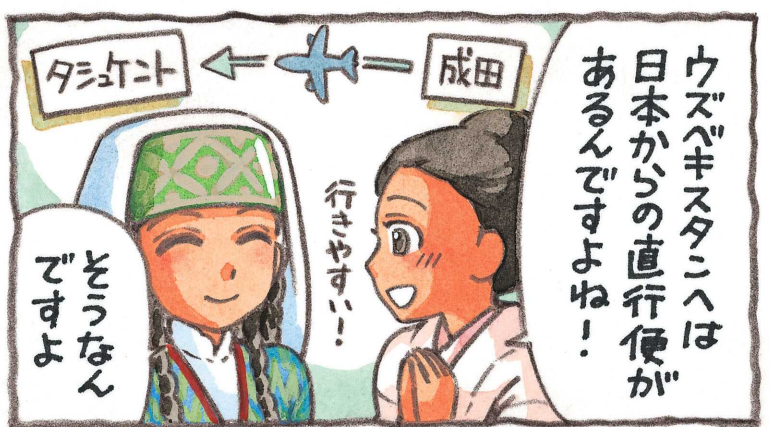
じゃがいもと  
お肉がメイン  
ですね

では  
シヨルパの  
材料です

そろそろ  
残りも少なくなってきた  
このお料理会

第6回は  
ウズベクさん  
です  
こんにちはー

- シヨルパ** (5~6人前)
- 羊肉 500g
  - たまねぎ 2個
  - にんじん 2本
  - トマト 2個
  - パプリカ 1~2個
  - じゃがいも 5~6個
  - 植物油 50ml
  - 塩・こしょう 小さじ1~2
  - ローリエ 2枚
  - クミン お好みで
  - 水 ひとり 200ml



ウズベキスタニへは  
日本からの直行便が  
あるんですよ！

行きやすい！  
どうなん  
ですよ



ゴロツとしたほうが  
おいしいので  
大きめに切ると  
よいでしょう

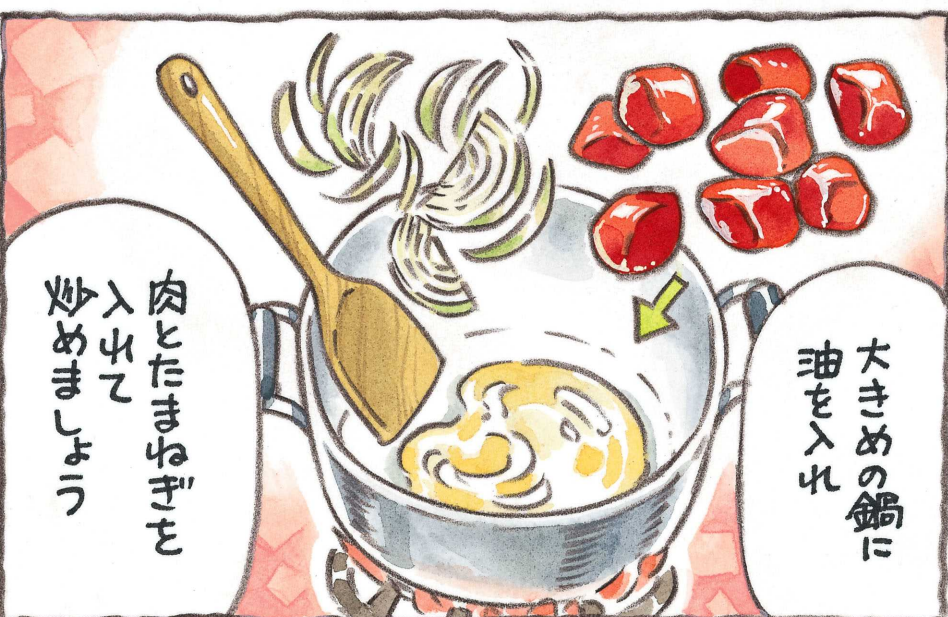
まずは  
お肉を  
切ります



さっそく作って  
いきましょっか

準備は  
いいですか？

万端です！



肉とたまねぎを  
入れて  
炒めましょう

大きめの鍋に  
油を入れ



野菜は  
たまねぎと  
スライスに

にんじんを  
輪切りに  
します



それから  
分量分の水を  
どぼーどぼー！



途中で  
にんじんを加えて  
さらに炒めます

塩・こしょうも  
ここに入れて  
しまじょう



完全に火を  
通さなくても  
いいですね

はい

後で  
煮込むので

たまねぎが  
透明になる  
くらいまで



一時間  
です

おいしく  
なります

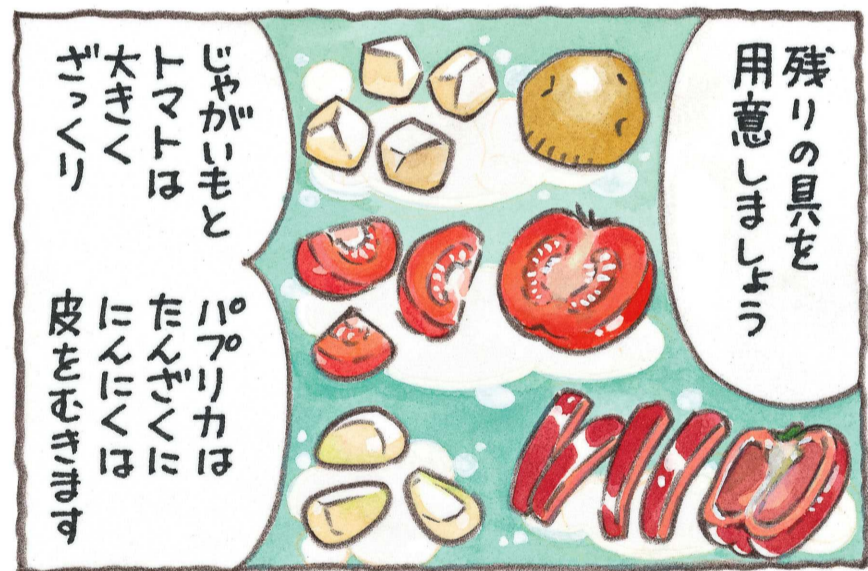


一時間？



ふつとらしたら  
丁寧な  
アクを取り

このまま  
弱火で  
一時間ほど  
煮込みます



残りの具を  
用意しましょう

じゃがいもと  
トマトは  
大きく  
ガツクリ  
パプリカは  
たんざくに  
にんにくは  
皮をむきます



いい  
ですね

どうぞしょう



だいたい  
一時間後



まあ  
お茶でも  
おやつでも

あ  
どうも



できあがる少し前に  
お好みでスパイスを  
追加しても  
よいでしょう



あっ  
いただきます

お茶の  
おかわり  
いかがですか？



さらに  
30分！

これを全て  
鍋に加えて

# Шырпа

# 完成

