

# みんなで作ろう! 中央アジアクッキング

## 第7回 「みんなでプロフ!!」

今回は  
いよいよ  
プロフです

はい

羊肉を  
使うと  
ごちそうに

手に入れば  
黄にんじんを使うと  
タジキスト風です

**プロフ** (3~4人前)

- 牛肉 300g
- たまねぎ 1個
- にんじん 2本(米と同量)
- 米 3合
- にんにく 1個
- 植物油 100cc
- レーズン 50g
- 塩 小さじ1
- クミン 小さじ1
- 水 適量

**サラーム**

とらうけで  
ふたたび  
皆さんに  
集まって  
もらいました!

プロフは  
お祝いの  
時などに  
作ってふるまう  
料理です

たくさん作って  
みんなで  
食べたほうが  
おいしい!

いも煮?!

※山形・東北の大鍋料理・川原で作って皆で食べる

屋外の  
カザン鍋で  
30人分  
作りましょう!

せかくなので  
本場の  
中央アジア風に

ゆあ

サテ  
サテと作って行く  
わけですが...

最初は  
強火で!

油の中で  
およがせる  
感じですね

お肉と  
たまねぎを  
炒めます

それから鍋に  
たっぷりのお水を  
入れて

まずは  
お肉を  
ぶつ切りに

食べやすく  
一口大に  
切ります

たまねぎと  
にんじんは  
太めの千切りに  
します





さらに  
にんじんを加え

しんなりと  
してきたら  
塩とクミンで  
味つけします

お好みで  
こしょうも



水を  
ひたひたに  
なるくらいまで  
加えたら

このまま  
弱火にして  
30分ほど  
煮込みます



その間に  
お米をどいで  
水につけて  
おきましよう



具が  
煮つまった  
ところぞ

上から  
かぶせる  
ように  
お米を  
のせます



もう一度  
ひたひたに  
なるくらい  
水を足して



上のお米だけ  
かき混ぜながら  
均一に火が通る  
ようにします



時間は  
どのくらい  
ですか?  
10分〜20分  
ですね



にんにくは  
一番外側の  
皮だけむいて



埋めます

えい

え!?

そのまま!?



それから  
しゃもじの  
柄などで

4〜5ヶ所  
蒸気の通る  
穴をあけます



後は  
ふたをして

弱火で  
20分ほど  
蒸します

コゲそうなら  
火を消して  
しまっても  
よいです

時間は  
様子を見て  
調節して  
下さい

中央アジアでは お皿やタライで  
ふたをしてしまうことも



ちょうどよく  
なったら  
全部よく  
混ぜあわせて



