



10分

25分

10分

5分

■作り方■

- 熱したなべにサラダ油を入れ、弱火でタマネギを炒める
- タマネギが透明になり、軟らかくなるまで炒め、ニンニクとパプリカを入れる。パプリカに十分に火が通ったら、一度火を止める
- ホールトマトを缶の中の汁ごと入れ、トマトジュース、ミックスビーンズを加え、再び弱火で煮て、しゃもじでトマトをくずし、約25分間煮込む。その間に塩、コショウ、チリパウダー（またはチリソース）などを好みの味になるように加える
- 別のなべを用意し、湯を沸かし、スパゲティ、マカロニを5分前後ゆで、ザルにとる(③と同時に進行するとよい)
- 皿に、炊き上がったごはんを盛り付け、ゆでたスパゲティ、マカロニをトマトソースにからめてごはんにかけて、バセリをあしらう。好みでフライドオニオンやクミンをトッピングしてできあがり

■用意するもの■

まな板、包丁、厚手のなべ

■材料■ (4人分)

	分量	下準備(10分)
パプリカ(オレンジ)	1個	みじん切り
ホールトマト	1缶(約200g)	種を取り、あらみじん切り
トマトジュース	1カップ(200cc)	
ミックスビーンズ(水煮缶)	120g	(ヒヨコ豆=エジプト豆、レンズ豆など)

・ごはん350g(中茶碗2、3杯)

・スパゲティ40g

・マカロニ20g

・バター大さじ2(適量)

・タマネギ中サイズ2個

・ニンニク2片(あらみじん切り)

・塩適量

・コショウ適量

・チリパウダー適量

・サラダ油大さじ1

・フライドオニオン適量

・クミンシード(パウダー)適量

■むずかしさ

★☆☆

■エネルギー

376kcal

■たんぱく質

9.5g

■脂質

10.7g (1人あたり)

60分

かかる時間

わたしたちはふだんから
たくさんの種類の豆や豆から
できた食品を食べているよ

豆にはたんぱく質、でんぷん、油、カルシウム、
ビタミンB1、食物繊維などが
含まれているんだ

まめ
豆

ぜっぽん
節分の豆まき

お祝いや行事の赤飯

そのほか豆を加工した食品もいろいろ
あるよ

納豆

とうふ

みそ

あんこ

油あげ

かみどき

油(しほりかすは
かき
家畜のエサや
みり
肥料にされる)

アズキ

ソラマメ

グリーンピース
(若いエンドウマメ)

モヤシ

サイインゲン
エンドウマメ
(豆が入ったさやごと
食べる)

豆乳がでる

布に残ったものがあから

あからは炒めたり揚げたりすると
おいしいよ

豆乳から出た泡をいけいかに
とりのぞいていく

にがりなどの凝固剤を
入れて固めたものが豆腐

型に入れて水をかり
さるや器に盛ったりして
食べるよ

豆腐作りには海水から塩をひいて
残る液体「にがり」が欠かせない
中に含まれているミネラルがたんぱく質を
固める凝固剤といわれている

海からいつか
とれるね

エジプトの食卓

ハムマッハシ
ハトの中にスパイスで
味つけたライスを
詰め込んで丸ごと
焼く

アエイシ
エジプトパン

モロヘイヤのスープ

とうふの作り方

水にひたしてふくらんだ「ダイズ」を
すりつぶす

この液を
「乳」という

すりつぶした
ダイズの液を
あたた
温めて

もんで

しぼると

豆腐ができる

イラスト 奈知末佐子

まり子先生の
せかい
世界の食卓

まり子先生

「コシャリ」とはアラビア語で「混ぜ合わす」という意味。その名の通り、ご飯、レンズ豆、ヒヨコ豆、スパゲティ、フライドオニオンなどをトマトソースと一緒に混ぜ合わせ、好みで酢や唐辛子のソースをかけて食べる料理で

「混ぜ合わす」おいしさ

残り物をかき集めたような料理ですが、米や豆、パスタの味がいっぺんに味わえ、見かけによらずおいしい。コシャリはエジプトでも庶民の人気料理で価格も安く、ラーメン屋のような店や屋台で売られています。家庭でもよく作れます。

エジプトの代表的な食材は豆。特にヒヨコ豆は古来、エジプト人に最も親しみのある食材です。別名を「ガルバンゾー」「エジプト豆」。ヒヨコ豆に含まれるたんぱく質は100g中20gと豊富で、小麦や米には少ない必須アミノ酸(体内で合成できないため食事から取るしかないアミノ酸)のリジンが含まれ

ています。

窯で焼くアエイシはエジプトの代表的なパンです。高温、短時間で焼き上げられ、中は空洞。焼きたてに香ばしいゴマのペーストがよく合います。やわらかくてモチモチしており、牛肉やトリ肉のパテや野菜をたっぷり挟んで食べます。炎天下が多いエジプトでは、モロヘイヤとニンニク、スパイス類が貴重なスタミナ源となっています。モロヘイヤは葉を小さく刻んでたたき、とろみを出して、ニンニクと一緒にチキンスープにたっぷり入れて煮込みます。モロヘイヤは豊富な栄養素を含んでおり、日差しの強いエジプトの人々の健康を支えています。このような食事は古代から食べられており、ピラミッド建設などの偉業を支えた古代エジプト人の食生活が現代にも受け継がれています。

イスラム教国家のエジプトでは「ラマダン」と呼ばれる特別な期間があります。この時期は日が落ちて暗くなってから一日の食事をまとめてとる習慣です。大半の人はイスラム教の教えを守って豚肉は食べません。その代わりに牛、トリ、ヒツジ、ウサギの肉を食べます。

ワールドエジプト ウォッチング

地中海

リビア

エジプト

イスラエル

ヨルダン

サウジアラビア

スーダン

紅海

エジプト

アフリカ大陸北東部に位置する。スエズ運河をはさみナイ半島まで広がっており、スーダンやリビア、イスラエルと国境を接している。ほとんどが砂漠で、ナイル川沿いのわずか5%のみが利用されている。古代エジプト時代から、ナイル川沿いを中心に発展してきた。

■面積

約100万平方キロ(日本の約2.6倍)

■人口

7257万人(2006年人口調査、在外エジプト人は除く、Egypt State Information Service資料より)

■首都

カイロ

■民族

主にアラブ人(ほかに少数のヌビア人、アルメニア人、ギリシャ人など)

■言語

アラビア語

■宗教

イスラム教、キリスト教(コプト教)

■通貨

エジプト・ポンド

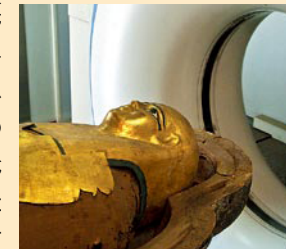
■国土

地中海や紅海に面し、アフリカ大陸北東部に位置する。スエズ運河をはさみナイ半島まで広がっており、スーダンやリビア、イスラエルと国境を接している。ほとんどが砂漠で、ナイル川沿いのわずか5%のみが利用されている。古代エジプト時代から、ナイル川沿いを中心に発展してきた。

エジプト 古代人も生活習慣病にかかっていた?

古代エジプト時代にも現代の生活習慣病である動脈硬化にかかっている人がいたことが、アメリカの研究チームによるコンピューター断層撮影装置(CT)を使ったミイラに対する調査で分かった。2009年11月、アメリカ・フロリダ州でのアメリカ心臓学会で発表された。

研究チームは紀元前1981～紀元334年のミイラ22体にCTスキャンを行った。その結果、9体に動脈硬化の症状が見られたという。また1体については心臓発作を起こした形跡があった。



エジプトのカイロでCTスキャンによって調べられるミイラ=2009年11月10日撮影、AP

54 Newsがわかる 2010.3

Copyright THE MAINICHI NEWSPAPERS. All rights reserved. 「毎日新聞 Newsがわかる」掲載の記事・写真・図表など無断転載を禁止します。著作権は毎日新聞社、及び渡辺満利子に属します。

2010.3 Newsがわかる 55