

サウジアラビア王国の文化

ドイツ (ナツメヤシ)

ドイツはアラビアのおもてなしの象徴で、王国での生活に欠かせないものです。たとえば、サウジアラビアの家庭やオフィスでは、来客の際によくドイツとカフワ（アラビックコーヒー）が出されます。ドイツは栄養価が高く、カリウムやカルシウム、銅、マグネシウム、ビタミン、ビタミンBなどの必須ミネラルやビタミンが豊富です。

サウジアラビアは現在、世界第3位のドイツの生産国で、300種類以上の品種が栽培されており、それぞれに独特の風味と食感があります。ナツメヤシの木は国章に描かれてもいます。

カフワとドイツの組み合わせは最高ですが、ドイツの中にナッツや砂糖漬けのフルーツを詰めたり、すりつぶしたものをペストリーやクッキーに入れて焼いたりしたもの大変好まれます。



ドイツ



ドイツを練りこんだお菓子「マムール」



肉や野菜などが入った「マルグーグ」は、カレーの作り方に似ていて日本人の好みと合うと思います。日本のカレーはソースと一緒に様々な野菜や肉を使って作られますが、サウジアラビアでも野菜としては玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、肉としては羊肉や鶏肉などの一般的な具材が人気です。

From 留学生



Topic 2

Cooking

カプサを作ってみよう



チキンカプサの作り方

調理時間：約1時間 *圧力鍋、オープン調理あり

材料（分量：4人分）

バスマティライス 2カップ
骨つき鶏もも肉 2本
玉ねぎ 1個
ピーマン 1~2個
トマト (大) 1個
トマトペースト 大さじ1
乾燥レモン 1~2個
唐辛子 1個
オリーブオイル 大さじ6
塩 大さじ1
水 3カップ
その他お好みでニンニクなど

香辛料
コリアンダー (パウダー) 大さじ1
クミン (パウダー) 大さじ1
カルダモン (粗挽き・パウダー) 小さじ1
しょうが (パウダー) 小さじ1
ターメリック 小さじ1/4
シナモン 小さじ1/4 (シナモンスティックでもよい)
お好みでナツメグ、クローブ (丁子)、アニスシードなど

トッピング
レーズン 適量、松の実 適量
オリーブオイル 大さじ1~2

準備

玉ねぎを大きめのみじん切り、トマトはさいの目切り、ピーマンは4等分にしておく。
やかんに熱湯を用意、オープンを用意しておく。

- ① 米を洗い、しばらく浸しておく (30分以下)。
- ② 圧力鍋を熱し、オリーブオイルで玉ねぎ (とニンニク) を炒め、きつね色になったらトマト、ピーマンを入れて炒める。
- ③ ②にトマトペースト、香辛料、唐辛子、乾燥レモン、塩を加え、よく混ぜ合わせながら炒め続ける。
- ④ ③の鍋の中に骨つき鶏もも肉を入れてよく混ぜてから鶏が浸るまで熱湯を注ぎ、鍋の蓋を閉じて、7分間圧力調理する。
- ⑤ 蒸気を抜いてから鍋の蓋を開け、鶏を取り出し、煮汁をボールに移す。
- ⑥ 米の水を切って、米と4の煮汁が同量になるようにする (ここで塩加減を調整する)。
- ⑦ ⑥の鍋の蓋を閉めて調理。圧力がかかってから1分半~2分は強火、それ以降は弱火で10分~20分調理。その間に⑤の鶏をオープンで焼く。
- ⑧ トッピングのレーズンと松の実をオリーブオイルで軽く炒めておく。
- ⑨ 蒸気を抜いてから鍋の蓋を開け、米を軽く混ぜてから大皿に盛り、オープンから鶏を出してご飯の中央に盛り付け、炒めたレーズンと松の実を散らしてできあがり。

カプサはサウジアラビアではおもてなし料理の主役。

ご飯と肉がたっぷり載った大皿を大勢で囲み、床に座り、手を使って食べます。