

鶏と野菜のタジン



お家で眠っているタジン鍋、ありませんか？
 今回はタジン鍋の本場、モロッコ料理をつくりまします。
 独特な形をしたフタは蒸気の抜ける穴がなく、
 素材そのものの水分を生かす蒸し料理ができあがります。
 食材のうまみや栄養もそのままという、素敵なお鍋なのです。

- 1 野菜を人数分、各自に行き渡るように切る。卵は茹でておく。
- 2 肉は切って下味を強めにつけておく。



- 3 タジン鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて中火で炒める。火を少し弱め、鶏肉を入れて炒める。火を止めてから野菜、干しあんず、ひよこ豆、ナッツを入れていく。



《材料》 2人分

鶏肉……むね肉250g
 手羽元4本
 野菜……紫玉ねぎ1個、トマト1個
 パプリカ黄・赤 各1/4個、ピーマン2個
 ナス小1個、ズッキーニ1/2本
 ニンニク2かけ

卵2個、ブナシメジ1個
 クルミ4個、干しあんず4個、ひよこ豆1缶
 オリーブ8個、ライム1個（またはレモン）

塩コショウ・クミン・ハリッサ
 オリーブオイル・白ワイン…適量



- 4 塩コショウ、オリーブオイル、レモン（半分）を振りかける。レモンの残りは切って載せる。ふたをしたら、茹で上がるまで強火にする。白ワインをかけた後、その後はじっくり30分から1時間、弱火にかけておく。途中でクミンシードを振り掛けておく。



- 5 最後に切ったゆで卵をのせ、ハリッサ（とうがらしベースの調味料）を添えて完成。

★タジン鍋はクスクスと食べよう★

クスクスは最小のパスタとも言われ、モロッコではタジンに欠かせないパートナー

クスクス 250g
 熱湯 250cc
 オリーブオイル 大さじ1
 塩 大さじ1
 クミンシード 適量



をボウルに入れてかき混ぜ、フキンをかけて10分待つだけで完成。クスクスがなければ、タジンは固めのごはんと一緒に。