

中東のお料理 ファラフェル



ファラフェルはひよこ豆を主原料とした中東風コロッケで、100%植物性ですがお肉に負けない味わいがあります。この団子自身をファラフェルと言いますが、これをピタパンに入れて食べるのもファラフェルと言います。今回はピタパンに入ったファラフェルをご紹介します。



- 1** ひよこ豆は洗って3~4倍くらいの水に一晩(6時間以上)つけておく。



こちらは水に漬ける前のひよこ豆です

- 2** ナスは何箇所か皮を剥き、1センチの輪切りにして素揚げにする。キュウリ・紫キャベツは千切りにする。紫タマネギは薄切りにしておく。



材料

ピタパン	4個	★ピタパン用野菜	
★ファラフェル(団子)用		ナス	2本
ひよこ豆(乾燥)	140g	キュウリ	1本
ニンニク	2かけ	紫キャベツ	約1/4個
コリアンダー(パクチー)	40~50g	紫タマネギ	100g
卵	1個弱	★ソース用	
クミンパウダー	小さじ1/3	ヨーグルト	大さじ2
パプリカパウダー	小さじ1/3	(100%生乳)	
クローブ	少々	タヒニ	大さじ1
塩・こしょう	小さじ2/3	(白ゴマペースト・練りごま)	
レモン汁	小さじ2	マヨネーズ	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1	レモン汁	大さじ2
		塩・こしょう	少々
		クミンパウダー	小さじ1/2
		パプリカパウダー	小さじ1/2
		ハチミツ	小さじ1強

- 3** ★ソース用材料を全部入れて混ぜ合わせる。



- 4** つけておいたひよこ豆の水を切って、ニンニクと共にフードカッターに入れて粉碎し、★ファラフェル(団子)用材料をすべて入れて混ぜる。2センチくらいのボール状に丸めて、180~200度でカラリと揚げる。



- 5** ピタパンの端から包丁を入れポケット状にして、オーブンで軽く温めておく。ピタパンに②と揚げた④を入れてからソースとパプリカパウダーをかける。ピリ辛がよければハリッサをのせるとおいしい。

