

鶏のタジン

～クスクス添え～



材料(4人分)

タマネギ	...	1個 (1/2粗みじん、1/2くし切り)
トマト	...	大1個 (完熟)
ナス	...	1本
ピーマン	...	1個
パプリカ	...	1個
ニンジン	...	1本 (小)
オリーブオイル		
ニンニク	...	2かけ (みじん切り)
マッシュルーム	...	4個
エリンギ	...	1本 (大)
鶏骨付きモモ肉	...	2本 (大)
カシューナッツ・レーズン・皮むき甘栗	...	適量
黒オリーブ	...	適量
塩・コショウ・クミン・オレガノ		
スープ	...	150～200cc
白ワイン	...	適量
レモン	...	1個
クスクス	...	1カップ
熱湯	...	1カップ
塩	...	ひとつまみ
オリーブオイル	...	大さじ1+ふりかける分



タジン鍋の作り方

- 1 いろいろな野菜を、適宜切って用意する。
- 2 鶏肉は、半分に切り分けて塩・コショウで下味をつけておく。
- 3 タジン鍋にオリーブオイルとニンニク、クミンシードを少し入れて炒めて、粗みじんのタマネギを炒める。
鶏肉はこの時一緒に周りだけソテーしたら、一旦取り出す。
- 4 トマトを入れ、軽く塩、コショウをした後、スープと白ワインを合わせて1カップ程度入れて、野菜、きのこ類を並べる。
- 5 とりだした肉ものせ、オリーブオイルをかけ回し、軽く塩、コショウをしてクミンシード、オレガノ、レーズン、栗、オリーブなども乗せてフタをしたら、30分～1時間、じっくり弱火にかけて加熱する。
Point! ・肉を上のにせることで味が下の野菜にしみこむ。
- 6 ナッツ、ゆで卵は食べる直前に上のにせる。
- 7 蒸している間にクスクスを作る。
- 8 皿にクスクスを取り、6のをせてレモンやオリーブオイルを絞りかけて食べる。
Point! ・マスタードなどの調味料を添えてもよい。



クスクスを添える

- 1 クスクスに、沸騰した湯、塩、オリーブオイルをかけて、フタをし保温して、クスクスがふやけるまで8～10分待つ。
- 2 1をかき混ぜ、さらにオリーブオイル少々、塩少々を加えて混ぜる。



Point! ・世界一小さなパスタとして知られるクスクスは、北アフリカの代表的な家庭料理です。