

إزايكم؟ (イッザーイユクム?)

アラビア語エジプト方言で「みなさん、お元気ですか？」

みなさん、こんにちは!

インバウンド観光対応の地域おこし協力隊、田川奈美です。

ようやく緊急事態宣言が解除されたものの、まだまだ自由に旅行へ行くことは難しい状況が続いていますが、他方、オンラインツアーやバーチャルツアーといった新しい旅行スタイルが楽しめるようになりました。

これまでSNSやポータルサイトでの情報発信をメインとしてきた私たちチームの活動ですが、今後の活動展開候補として検討したいと思っていますところ。

そんな中、ツアーではありませんが、パレスチナと日本、フランスをつないだ、オンラインのパレスチナ料理レッスンに先日参加してみました。

パレスチナ人のお母さんが実演しながら家庭料理の作り方を教えてくれ、同時に参加者もそれぞれ調理しながら適宜質問していくというもので、パプリカとトマトのマハシー（詰め物料理）を作りました。随時お互いの進捗状況を報告し合いながら、参加者全員で和気あいあいと料理をすることができ、とても楽しかったです。レシピをお伝えしますので、みなさんも是非作ってみてください♪

【パプリカとトマトのマハシー】

*何事も適当に!というのがコツです。(笑) 下記分量にこだわりすぎず、ご自身の味覚に合わせて適宜調整されてください♪

材料 (5人分) :

- ◆ パプリカ5個
- ◆ トマト5個
- ◆ 牛ひき肉500グラム
- ◆ お米500グラム
- ◆ パセリー束
- 塩大さじ1.5
- オールスパイス小さじ1
- 黒コショウ小さじ1
- パプリカパウダー小さじ1
- ターメリック小さじ1
- ◆ チキンコンソメ2個
- ◆ 水適量

作り方:

1. 牛ひき肉、お米、パセリ、□の調味料を混ぜ合わせる。
2. パプリカとトマトのへた部分を1~2cm残して切り落とし、中身をくり抜く。
3. 1をパプリカは半分くらい、トマトは9割くらい詰めて、2で切り落としたへた部分でふたをする。もし、1が余った場合は丸めてミートボールにする。
4. 深さのある鍋に3を敷き詰め、パプリカとトマトが半分ちょっと浸るくらいの水とチキンコンソメ、2でくり抜いたトマトの中身を入れる。もし3でミートボールを作った場合はそれも一緒に入れる。
5. 中火にかけ、お米に火が通れば完成。

