

世界の料理



メルジメッキ・チョルバス

材料（1人分）

ベーコン	2g	
たまねぎ	25g	
にんじん	10g	
じゃがいも	15g	
レンズ豆	15g	
オリーブ油	0.5g	
食塩	0.65g	
こしょう 白	0.02g	
パプリカ 粉	0.15g	
有塩バター	1g	
パセリ	0.5g	
鶏がらだし	130g	A
にんじん（香味）	1.5g	
たまねぎ（香味）	1.5g	
セロリ（香味）	0.6g	
ローリエ 葉	0.01g	

作り方

- ①ベーコンは千切りにする。
- ②鶏がらだし（水+濃縮ブイヨン等）でAを煮込み、洋風ブイヨンをとって、こしておく。
- ③レンズ豆はやわらかくなるまで茹でておく。
- ④たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切り、じゃがいもは粗みじんにする。
- ⑤釜にオリーブ油を熱し、ベーコンを入れ香りと脂を出すようにじっくり炒める。
- ⑥たまねぎを加えてよく炒め、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- ⑦洋風ブイヨンを加えて煮る。途中灰汁を取る。
- ⑧レンズ豆を加えて具が煮崩れるまでよく煮込む。
- ⑨食塩、こしょう、パプリカ粉で調味し、バターを加える。最後にパセリを散らす。



トルコ共和国の料理

東京パラリンピックではゴールボールの競技会場が千葉市の幕張メッセに決定しました。ゴールボール強豪国の一つであるトルコ共和国ではメルジメッキ・チョルバスという赤レンズ豆のスープがポピュラーな料理です。家庭によって様々な味で調理されるそうです。レモンを絞ると味の変化が楽しめます。

レシピの考案
船橋市立湊中学校