

ニンジンとドライフルーツのバルガーウィート添え

みずみずしくて甘いニンジンとドライフルーツをスパイスたっぷり煮込んだモロッコの料理です。不思議な組み合わせのようですが、これが結構いけるのです。バルガーウィートを添えるとベジタリアンランチの出来上がりです。

材料：6～7人分

オリーブオイル……………大さじ2
 玉ねぎ……………1個
 サフラン……………一つまみ
 ターメリック……………小さじ1/2
 シナモンスティック……………1本
 黒こしょう……………小さじ1/2
 塩……………小さじ1/2
 ニンジン……………7本
 3cm x 1cmのスティック状に切る
 水……………2～3カップ

レーズン、アプリコット、プルーン

……………三つ合わせて計1カップ分
 シナモン……………小さじ1/2
 しょうがのすりおろし……………小さじ1/2
 トーストアーモンドフレーク……………1/2カップ
 バルガーウィート……………1+1/2カップ
 熱湯……………1+1/2カップ

作り方：

① フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを加え茶色くなるまでじっくりと約15分炒める。ドライフルーツは1cmの大きさに切り、ぬるま湯2カップで戻しておく。

② ①にサフラン、ターメリック、シナモンスティック、黒こしょう、塩、ニンジン、ドライフルーツの戻し汁2カップを加え、沸騰したら蓋をして弱火で30分煮る。ニンジンが柔らかくなったらドライフルーツとシナモンとしょうがを加えさらに15分煮る（途中、水がなくなり焦げ付きそうになったら水を1カップ分足す）。

③ バルガーウィートを作る。ボウルにバルガーウィートと熱湯を加えラップをして30分蒸らす。

④ 大皿にバルガーウィートを盛り、ドライフルーツの煮込みをその上に盛る。軽くトーストしたアーモンドを散らす。



フランス料理では、スープのストック作りに欠かせないミルポワ（香味野菜）の一つ、ニンジン。アメリカではキャラットケーキやプディングとして、またミニキャラットはスナックとして、フルーツ感覚で食べられているようです。

4月の食材 ニンジン Carrot



ポイント

色が濃く鮮やかなものを選びましょう。オレンジ色の濃いものほどカロチンがたくさん含まれています。ビニール袋に入れ、冷蔵庫で1～2週間の保存が可能です。

ちょっとうんちく

アフガニスタンが原産のニンジンはセリ科の野菜です。あまり見かけませんが、紫、白、黄、赤など、色にはバリエーションがあります。生活習慣病やがん予防に効果のあるカロチン含有量は、他の緑黄色野菜と比べ、群を抜いています。

おいしいアメリカ 旬 の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデュース・レストラン「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」を motto に活動中。問い合わせは madamfigo@aol.com まで。