



# 外国のテーブルでは

FROM A DINING TABLE ACROSS THE SEAS

## チキンとレモンのタジン

渡辺 アミナ (モロッコ)

私はモロッコのラバトから来ました。ラバトはモロッコの首都です。ラバトはモロッコの北西にあります。モロッコ人は料理が大好きで、家族や友達と一緒に食べます。

また、家で食べることを好みます。モロッコには、たくさん美味しい料理があります。そのなかでも、代表的な料理は、タジン・パスティーラ・ミッシュイ・クスクスなどです。

マラケシュという町では少しかわった料理があります。それは、タンジャ・マラクシーヤという名前の料理です。この料理は土で作られたつぼのようなものの中に、たくさんの羊のお肉とスパイスをいれて、熱い灰の中約4時間焼きます。この料理は昔から独身男性が友達と一緒に作って、焼いている間にトランプや演奏したりしての楽しい時間を過ごします。

食べる前に必ずすることがあります。それは、まず手をよく洗い、テーブルの周りに座って「ビスマラ（いただきます）」と言ってから食べます。また、食べる時に主に丸いパンと一緒に食べます。また、食べ方はフォークを使う時もありますが、伝統的な食べ方は、右手の3つの指（親指・人差し指・中指）を使って食べます。

これからは私の国の伝統的な料理「タジン」を紹介したいとおもいます。

### ●材料

- ・チキン 4切れ
- ・玉ねぎ 2個
- ・オリーブ(種なし) 50g
- ・塩漬けレモン 4個
- ・コリアンダー、オリーブオイル、サフラン、ターメリック、生姜(スパイス)

### ●作り方

まず、タジン鍋の中にチキンとオリーブオイルと美人切りの玉ねぎとスパイス(コリアンダー以外)を入れて軽く炒めます。

その後キッチンが隠れるぐらいまで、水を入れ、その上にオリーブと塩漬けレモン(カットしてある)を上に乗せて、弱火で焼く20分ふたをして煮込みます。

最後は、細かく切ってコリアンダーを上にかけて完成です。



## CHICKEN TAJINE WITH LEMON

Amina Watanabe (Morocco)

I'm from Rabat, the capital of Morocco which is situated at the north-western part of the country facing on the Atlantic Ocean. The Moroccans are fond of eating tasty foods and prefer having dinner at home than going out to restaurants. We love to invite someone to enjoy the meal. All occasions become lovely when families, friends and even strangers are around the table. We have a variety of local dishes. Some of them are tajine, pastilla, mechoui and couscous.

Speaking of the cuisine of Marrakech, meals would mean real celebration with many dishes being served. The typical dish in Marrakech is La Tania Marrakchia which contains a lot of mutton and spices. All the ingredients are put together in an earthenware pot called tajine, and then place in the hot ashes for about 4 hours. This is traditionally made by a bachelor and his friends. They enjoy playing some musical instruments and cards while waiting for the dish to be cooked.

One of the essential things before eating is washing one's hands; another is, sitting at the table and saying "Bismillah", which means "itadakimasu". We take it with round bread. The traditional way of eating is by using three fingers of the right hand (thumb, fore finger and middle finger), but some people are using fork instead nowadays.

Now, I would like to introduce the traditional cuisine of my country, Tajine.

## Tajine de poulet au citron (Tajine with chicken and lemon)

### ●Ingredients

- 4 pcs. Chicken meat
- 2 pcs. Onions
- 50 grams Olive (seedless)
- 4 pcs. Salt preserved lemons
- Some coriander, olive oil, saffron, turmeric and ginger

### ●Preparations:

- (1) Put chickent meat, olive oil, chopped onions and spices into the Tajine pot and fry.
- (2) Add water until the chicken is covered.
- (3) Put olives and cut lemons, then cover with lid.
- (4) Boil for 20 minutes.
- (5) Lastly, sprinkle with chopped coriander before serving.

