

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