

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **モロッコ**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### 屋台で出会った「ケフタ」はハリッサが味のアクセント

調味料界の新星「ハリッサ」をご存じですか？ チュニジアやモロッコなどで使われている辛味調味料で、わりやすく説明すると北アフリカ版の豆板醤のようなもの。日本でもここ数年、雑誌やテレビなどで取り上げられ、じわじわと人気急上昇中。幸甚なかにうま味とスパイスの清涼感が絶妙なバランスで混ぜり合い、料理や素材の味を引き立てくれるのが魅力なんです。本場モロッコではこのスーパーでも売っていて、家庭でも手づくりされるほか、唐辛子でつくった緑のハリッサもあります。使い方としては、クスクスを食べるときにスープに溶かして辛味をつけるのが定番の食べ方のひとつ。タジン鍋に添えたり、オリーブのマリネにプラスしたり、肉や魚の下味としても活用されます。私がモロッコを訪れたときには、リーズナブルなグルメが食べられることで有名な「ジャマ・エル・フナ広場」の屋台群でも、ハリッサがパッチリ効いた「ケフタ」というミートボール

ありついていた思い出があります。

**フレッシュな野菜と一緒にいただくのがおすすめ**

夕刻になると、広場にはどこからともなくたくさんの屋台が現れて、あちこちから立ち上る煙とともに、スパイスでいい香りが漂います。現地では、焼き網の間に肉ダネを焼き、炭火で焼いたものが提供されるので、香ばしさもひとしお。それをフレッシュなトマトのソースにつけて食べるのですが、これがさっぱりしていくらでもいただけるおいしさです。

今回はそれをアレンジして、フライパンで焼いたケフタをモロッカンサラダと合わせました。手軽に楽しめるエスニック料理として、ぜひ魅惑の味を体験してみてください！

**使った調味料はコレ**

**ハリッサ**  
110g ¥260 (税込¥274)  
※各都府県宛発送  
唐辛子ペーストをベースに複数のスパイスが配合された辛味調味料。和洋中なんでも料理にも万能に使えて、味にアクセントもつづ、深みのある味わい。

**ケフタ** モロッコ風ミートボール

**ピリっとした辛さが肉のうま味を引き立てる！！**

材料(2人分)	作り方
中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

肉ダネの味つけにハリッサを加えるだけで、ピリっとした辛味とスパイスな香りがついてエスニックな味に仕上がります。

問い合わせ先/ユウキ食品 お客様相談センター☎0120-69-5321(9:00~17:00 土・日・祝日を除く) 4

撮影/柳原久子 イラスト/森千章 取材・文/城石真紀子 デザイン/宮島信太郎(SHIRT)

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **グレートブリテン及び北アイルランド連合王国**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### ニンニクたっぷりの「シュケメリ」は日本人好みの味

この日は、ロンドンで訪れた「シュケメリ」の屋台。この料理は、ニンニクたっぷりの肉ダネを、小麦粉で揚げたパンに包んで焼く。日本人好みの味で、私も大満足。ぜひ食べてみたい！

この料理は、ニンニクたっぷりの肉ダネを、小麦粉で揚げたパンに包んで焼く。日本人好みの味で、私も大満足。ぜひ食べてみたい！

**シュケメリ** 焼肉パンの肉ダネ

材料(2人分)

中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **トルコ**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### 日本ではなじみのフムスを使った「ムス」は北アの定番前菜

この日は、イスタンブールで訪れた「ムス」の屋台。この料理は、豆ペーストをベースにした前菜で、日本人にもなじみやすい。ぜひ食べてみたい！

この料理は、豆ペーストをベースにした前菜で、日本人にもなじみやすい。ぜひ食べてみたい！

**ムス** セボクオバート

材料(2人分)

中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **タイ**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### 屋台で出会った「パインキャンパン」はタイの定番

この日は、バンコクで訪れた「パインキャンパン」の屋台。この料理は、パンに肉ダネを詰め、揚げた料理で、タイの定番。ぜひ食べてみたい！

この料理は、パンに肉ダネを詰め、揚げた料理で、タイの定番。ぜひ食べてみたい！

**パインキャンパン** 揚げパン

材料(2人分)

中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **トルコ**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### トルコ料理の定番「ケバブ」は肉の旨味を堪能できる

この日は、イスタンブールで訪れた「ケバブ」の屋台。この料理は、肉を串刺しにして焼いた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

この料理は、肉を串刺しにして焼いた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

**ケバブ** 串焼き

材料(2人分)

中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **トルコ**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### トルコ料理の定番「オムレツ」は肉の旨味を堪能できる

この日は、イスタンブールで訪れた「オムレツ」の屋台。この料理は、卵を焼いて肉ダネを詰め、揚げた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

この料理は、卵を焼いて肉ダネを詰め、揚げた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

**オムレツ** 揚げ卵

材料(2人分)

中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **スペイン**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### スペイン料理に欠かせない定番ソース「アイソリソース」

この日は、マドリッドで訪れた「アイソリソース」の屋台。この料理は、肉を焼いてソースを添えた料理で、スペインの定番。ぜひ食べてみたい！

この料理は、肉を焼いてソースを添えた料理で、スペインの定番。ぜひ食べてみたい！

**アイソリソース** 肉ソース

材料(2人分)

中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **トルコ**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### トルコ料理の定番「ケバブ」は肉の旨味を堪能できる

この日は、イスタンブールで訪れた「ケバブ」の屋台。この料理は、肉を串刺しにして焼いた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

この料理は、肉を串刺しにして焼いた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

**ケバブ** 串焼き

材料(2人分)

中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **トルコ**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### トルコ料理の定番「オムレツ」は肉の旨味を堪能できる

この日は、イスタンブールで訪れた「オムレツ」の屋台。この料理は、卵を焼いて肉ダネを詰め、揚げた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

この料理は、卵を焼いて肉ダネを詰め、揚げた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

**オムレツ** 揚げ卵

材料(2人分)

中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

### 旅する “世界のグルメ”手帖

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出会ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。うちになら、世界の味が堪能できます！

今月の国 **トルコ**

**Asami Kuchio**  
料理研究家。世界の料理をテーマに、旅先で出会った味からヒントを得たレシピを各種メディアで発信。著書も多数。

#### トルコ料理の定番「オムレツ」は肉の旨味を堪能できる

この日は、イスタンブールで訪れた「オムレツ」の屋台。この料理は、卵を焼いて肉ダネを詰め、揚げた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

この料理は、卵を焼いて肉ダネを詰め、揚げた料理で、トルコの定番。ぜひ食べてみたい！

**オムレツ** 揚げ卵

材料(2人分)

中巻肉……………250g	①ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。10等分して小判形にまとめる。
A【タマネギ(みじん切り) ½個 オリーブオイル大さじ2 イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各大きじ1 ハリッサ小さじ1 塩、パプリカパウダー各小さじ½】	②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、少しずらしてフタをし、2～3分焼く。
トマト……………1個	③トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、葉タマネギも5mm角に切る。ボールにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
キュウリ……………1本	④器に②を敷いて③を盛り、レモンを添える。
葉タマネギ……………½個	
B【オリーブオイル大さじ1 レモン汁大さじ½ 塩小さじ½ イタリアンパセリ、香葉(各約10) 各適量】	

使用媒体 ● ESSE  
企画制作＝ユウキ食品株式会社・株式会社扶桑社  
／料理＝口尾麻美／撮影＝柳原久子／イラスト＝森千章／取材・文＝城石真紀子／デザイン＝宮島信太郎(SHIRT)