パブリック部門雑誌優秀賞

ユウキ食品株式会社　世界の調味料・食材　シリーズ連載「旅する“世界のグルメ”手帖」

旅する “世界のグルメ”手帖 VOL.01

旅する料理研究家の口尾麻美さんが、世界各地で出合ったおいしい料理をエピソードとともにご紹介。おうちにいながら、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、旅先で出合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

ジャマ・エル・フナ広場

屋台で出合った「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、わか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。辛さの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ざり合い、料理や素材の味を引き立ててくれるのが魅力なんですよ。本場モロッコではど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、青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にありつ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、スパイシーでいい香りが漂いだします。現地では、焼き網の間に肉ダネをはさみ、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 ¥300（税込¥324）
参考個小売価格
唐辛子ペーストをベースに複数のスパイスを組み合わせた辛味調味料。和洋中どんな料理にも万能に使えて、味にアクセントをつき、深みのある味わいに

ビリッとした辛さが肉のうま味を引き立てる！

ケフタ　モロッコ風ミートボール

材料（2人分）
- 牛ひき肉……250g
- 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、香菜（各刻む）各大さじ1　ハリッサ小さじ1　塩、パプリカパウダー各小さじ½］
- オリーブオイル……大さじ½
- トマト……1個
- キュウリ……1本
- 紫タマネギ……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、香菜（各刻む）各適量］
- レモン（くし形切り）……2切れ

つくり方
1. ボウルにひき肉と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。
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。
3. トマトはヘタと種を除いて5mm角に切る。キュウリ、紫タマネギも5mm角に切る。ボウルにすべてを入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
4. 器に②を敷いて②を盛り、レモンを添える。

肉ダネの味つけにハリッサを加えるだけで、ビリッとした辛味とスパイシーな香りがついてエキゾチックな味に仕上がる

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／城石眞紀子　デザイン／宮島信太郎（SHIRT）

ニンニクたっぷりの「シュクメルリ」は日本人好みの味

日本でなじみのブタを使った「フムス」はトルコの定番前菜

スペイン料理に欠かせない定番ソース「アイオリソース」

ESSE　1頁×10

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＝城石眞紀子／デザイン＝宮島信太郎（SHIRT）