

世界の家庭料理体験教室&講演会

Republic of Iraq イラク共和国



平成 27 年 6 月 7 日（日）あすてらす

料理教室 10:00~13:00 調理実習室

講演会 13:30~15:00 会議室 1

おごおり国際交流協会・小郡市

講師の紹介

Ahmed Haqi (アヘメド ハキ) さん

イラク出身

九州大学比較社会文化学府 国際社会文化専攻

初めまして。

Thank you so much for inviting me to this event!

(今日はお招きいただきありがとうございます！)

My name is Ahmed and I'm from Iraq.

(私の名前はアヘメドで、イラク出身です。)

I came to Japan on April 2009 for study.

(2009年の4月に、留学のため来日しました。)

I already did my MA at Tokyo University of Foreign Studies (TUFS), and now I'm doing my PhD at Kyushu University.

(東京外国語大学の修士課程を修了し、現在は九州大学の博士課程です。)

My family member is 5, and I like reading, sports, cooking, and drawing.

(家族は5人で、読書やスポーツ、料理、絵を描くことが好きです。)

よろしくお願ひします。

イラク共和国

(Republic of Iraq)



面積：約 43.74 平方キロメートル（日本の約 1.2 倍）

人口：約 3,480 万人（推定）

首都：バグダッド

民族：アラブ人（シーア派約 6 割、スンニ派約 2 割）

クルド人（約 2 割）、トルクメン人、アッシリア人など

言語：アラビア語、クルド語（ともに公用語）

宗教：イスラム教、キリスト教（ほか）

通貨：イラク・ディナール（ID）

※外務省ホームページから

平成 26 年 2 月 17 日基礎データ

Zalata ザラタ

ミントのきいた、野菜サラダです。

材料 (5~6 人分)

・ トマト	150 グラム
・ きゅうり	500 グラム
・ レタス	1/6 個
・ 玉ねぎ (大)	1/2 個
・ レモン	1/2 個
・ 塩	大さじ 1
・ オリーブオイル	小さじ 1
・ 乾燥ミントの葉	5 グラム
・ パセリ	少々

- ① トマト、きゅうり、レタス、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜に、レモンをしぼる。
- ③ ミントを加え、オリーブオイル、塩で味をつける。
- ④ パセリを散らしてできあがり。

Timan Bagilaa テメン バゲラー

空豆のライスに、鶏肉と羊肉をのせて食べます。

材料 (5~6 人分)

- | | |
|--------------|---------|
| ・ 空豆 | 500 グラム |
| ・ 玉ねぎ | 300 グラム |
| ・ バスマティ米 | 人数分 |
| ・ 水 (調理用) | 適量 |
| ・ 羊肉 (骨なし) | 500 グラム |
| ・ カルダモン | 10 グラム |
| ・ 月桂樹 (ローレル) | 10 グラム |
| ・ 油 | 大さじ 2 |
| ・ ディル | 1/2 カップ |
| ・ 塩 | 小さじ 2 |
| ・ 鶏肉 (骨なし) | 500 グラム |
| ・ ガーリックパウダー | 大さじ 1 |
| ・ レモン | 1 個 |

- ①空豆の皮をむき、平たく半分にスライスする。
玉ねぎは食べやすい大きさに切る。米は洗っておく。
- ②羊肉をたっぷりの水で、やわらかくなるまで煮込む。
あくをしっかりととり、途中でカルダモン（皮をむいて）、
月桂樹（ローレル）の半分を加える。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎ、空豆、ディルを炒める。
- ④炊飯器に③と米、羊肉のゆで汁、塩を入れ、炊く。
- ⑤鶏肉は、ガーリックパウダー、レモン汁、ローレルをかけ、
手でもみこむ。なじんだら、オーブンで火が通るまで焼く。
- ⑥皿にご飯、鶏肉、羊肉を盛りつけてできあがり。

Thoom Bil Laban (トム ビルラバン)

にんにく風味のヨーグルトソースです。

材料

- ・ブルガリアヨーグルト 1パック
- ・ガーリックパウダー 大さじ2
- ・塩 小さじ2

全ての材料をまぜて、できあがり。

Timan Bagilaa の羊肉にかけて食べます。

盛り付け方



皿に空豆ライスを盛り、その上からに鶏肉、羊肉を載せます。

ごはんの上にパセリパウダーをのせると、彩りがよくなります。

羊肉には、Tom Bil Laban（ヨーグルトソース）をかけます。

お好みで、Zalata（野菜サラダ）も一緒に盛り付けます。