

# 世界の家庭料理体験教室&講演会

## チュニジア共和国

## Republic of Tunisia



令和元年 6月9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>

Khaoula Bensaida (カオウラ ベンサイダ) さん

## チツシュ（スープ）

### 材料（6人分）

- |          |      |          |        |
|----------|------|----------|--------|
| ・チツシュ（豆） | 大さじ4 | ・油       | 大さじ3   |
| ・トマトペースト | 大さじ2 | ・カレー粉    | 小さじ1   |
| ・たまねぎ    | 1/4個 | ・レッドペッパー | 小さじ1   |
| ・にんにく    | 4片   | ・ターメリック  | 小さじ1/2 |
| ・ピーマン    | 1個   | ・塩       | 小さじ1/2 |
| ・タコ      | 100g |          |        |

### 作り方

1. トマト、たまねぎをみじん切りにする。タコは食べやすい大きさに切っておく。
2. フライパンに油を入れ、にんにくを炒める。
3. トマト、たまねぎ、パプリカ、カレー粉、ターメリック、塩、タコと水1/2カップ加える。
4. ゆっくり加熱し、水4カップを加える。
5. 20分後、チツシュの豆を加える。
6. 15分加熱したら、できあがり！

# グリルサラダ

## 材料（6人分）

- |        |     |            |
|--------|-----|------------|
| ・ トマト  | 3個  | ・ ツナ       |
| ・ ピーマン | 12個 | ・ ブラックオリーブ |
| ・ たまねぎ | 1個  | ・ 塩        |
| ・ にんにく | 6個  | ・ オリーブオイル  |
| ・ 卵    | 3個  |            |

## 作り方

1. 野菜はオーブンで表面が黒くなるまで焼く。
2. 焦げて黒くなった皮を取り除く。
3. 2をミキサーで混ぜる。
4. 塩とオリーブオイルを加える。
5. ツナ、ゆで卵、ブラックオリーブで盛り付ける。

# エビ入りスパゲッティ

## 材料（6人分）

・スパゲッティ	人数分	・小エビ	
・オリーブオイル	大さじ6	・ターメリック	小さじ1
・トマトペースト	大さじ4	・にんにく	1個
・パプリカ	大さじ1	・ローリエ	3枚
・ピーマン	3個	・塩	小さじ1/2

## 作り方

1. フライパンでオリーブオイルを熱し、トマトペースト、パプリカ、ターメリック、塩、にんにく、小エビを炒める。
2. 水1カップを加える。
3. 20分加熱したらソースのできあがり！
4. パスタを別に茹でておき、ソースとからめて完成！

# チュニジア共和国

## Republic of Tunisia



面積：16万3,610平方キロメートル（日本の約5分の2）

人口：1,153万人（2017年，世銀）

首都：チュニス

民族：アラブ人（98%），その他（2%）

言語：アラビア語（公用語），フランス語（国民の間で広く用いられている）

宗教：イスラム教スンニ派（ごく少数だがユダヤ教，イスラム教シーア派，キリスト教も信仰されている）

通貨：チュニジア・ディナール（TND）

為替レート：

1米ドル = 2.4TND（2017年年間平均レート，チュニジア中央銀行）

1TND = 47.62円（2017年年間平均レート，チュニジア中央銀行）