

パラウ～ウイグル風ピラフ

<材料> 5～6人分 (作りやすい分量)

米・・・・・・・・5.5合	オリーブ油・・・おたま2杯分
水・・・・・・・・米と同量(約10)	クミン・・・・・・・・適量
羊肉・・・・・・・・500g	塩・・・・・・・・適量
たまねぎ・・・大1個	
りんご・・・・1/2個	
にんじん・・・中4本	
レーズン・・・適量	



- <準備> ・米を洗って30分くらい水につけ、ザルにあげる。
・レーズンを軽く洗ってザルにあげる。
・たまねぎはうすくスライスし、りんごとにんじんは千切りにする。

<作り方>

- ① 鍋にオリーブ油(おたま2杯分)をひき、中火にかけ、羊肉に塩少々をふって焼く。
- ② 羊肉に軽く焼き色がついたら裏返し、たまねぎ・りんごを加え炒め、羊肉にたまねぎ・りんごの風味をつける。
- ③ たまねぎが透き通ってきたら羊肉を取り出し、にんじんを加えさらに炒める。
- ④ にんじんがしんなりしてきたら弱火にし、水を加えて塩とクミンで味つけする。
- ⑤ 途中で味をみて、沸騰したら羊肉を戻し入れ、30分くらい煮る。
- ⑥ ⑤に米を入れ、20分くらいたったらレーズンを加え、さらに10分加熱し、水分が無くなったら火を止めて10分くらい蒸らす。
- ⑦ 肉を取り出し、ご飯を混ぜる。取り出した肉は一口大に切る。
- ⑧ ご飯を皿に盛り、その上に切った肉をのせる。

サラダ～パラウと一緒に

<材料> 5～6人分

きゅうり・・・・2本	バルサミコ酢・・・・適量
たまねぎ・・・・1個	塩・・・・・・・・適量
トマト・・・・2個	

<作り方>

- ① きゅうりは千切りにし、たまねぎは薄くスライスして混ぜあわせ、黒酢と塩で味をつける。
- ② トマトは縦に半分に切ってから、縦方向に薄くスライスし、①に加える。

* サラダまたはヨーグルトを少しずつパラウにのせていただく。