

# メイトルの つぶやき

No.18

## イスラエル料理

こんにちは！

八百津町の新緑の季節はすでに始まりました。どこを見ても緑の素敵な景色が見えます。私はその緑の景色を見る時、いつも深呼吸をしたくなります。八百津は素晴らしい景観に恵まれている街だと思います。皆さんは、5月21日の金環食を見ることができたでしょうか？幸いにも晴れていたの、見事な光景を見ることができました。私は自然の素晴らしさに触れる時、とても感動します。

さて、みなさんは、「イスラエル料理」をご存じですか。今回のコラムでは、イスラエル料理をご紹介しますと思います。イスラエルという国は今年の5月に建国64周年を迎えた国です。ほとんどの国民が移民であるため色々な国の料理が楽しめるのです。つまり、イスラエルの料理は、東洋・西洋の調理法にイスラエル風味を加えたものです。例えば、私の祖父母はポーランドで生まれたので子どもの頃から私の家では、ポーランドの伝統的な料理をよく食べています。一方、私の夫の祖父母の出身はイエメンという国なので、夫の家ではイエメンの伝統的な料理をよく食べます。今、日本に住んでいるので自家のポーランド家庭料理が懐かしいなあ…夫は私の家族と一緒に食事する時、「料理はどう？」聞かれたら、「本当に特別な味」と彼が答えます。でも、本当に言いたいことは「変な味ですが…」というのです。理由は、あるポーランド料理は、砂糖を入れますが、イエメン料理の場合、砂糖をまったく使いません。夫は、初めて、ポーランドスタイルの魚を食べた時、ビックリした顔をしていました。「デザートじゃないの??？」と聞きました。

イスラエルの一番人気のある食べ物にはファラフェルと呼ばれます。ファラフェルはヒヨコ豆から作ったコロッケのような食べ物です。ファラフェルはサラダやピクルスをピタパンに詰め込んでいます。もう



一つのヒヨコ豆から作るとしても有名な料理はフムスと言います。フムスは茹でたヒヨコ豆に、ニンニク、練りゴマ、オリーブオイル、レモン汁などを加えてすりつぶし、塩で調味したペーストの料理です。イスラエル人は、普通はフムスをピタパンと一緒に食べます。フムスを食べる時、ピタパンをフムスにぬぐい付けて食べることからヘブライ語で「フムスを拭く」という表現があります。ところで、イスラエルの主食はご飯ではなく、パンです。しかし、イスラエル人はご飯を食べるのが大好きです。そし

て、イスラエルではご飯から作る料理がいっぱいあります。例えば、ピーマンに牛挽肉やご飯やいろいろな香辛料を詰める料理があります。ピーマンの上にトマト・ソースをかけます。とても美味しくて人気のある食べ物です。もう一つのとっても人気のある料理はシャクシューカというものです。トマトソースの中に目玉焼きが落としてある料理です。



私は約3年日本に住んでいます。日本の料理が大好きですが、時々イスラエルの料理が懐かしくなります…イスラエルの料理について考えるだけでもすぐに食

べたくなるなあ…

さて、8月12日の日曜日に「ポーランド」の料理教室を行いますよ！詳細は下記のとおりです。

### メイトルと一緒に たのしく料理をつくりませんか？

- と き**  
8月12日(日) 午前9時～午後1時
- と ころ**  
八百津町ファミリーセンター 調理実習室
- 費 用**  
一人 200 円 (当日集金)
- 持 物**  
エプロン・三角巾・ふきん
- 締 切**  
8月8日(水)
- その他**  
※小学生以下のお子さんは保護者の同伴をお願いします。  
※できあがった料理は昼食としていただきます。
- お問い合わせ先**  
役場 2 階 産業課 地域振興係  
☎ 43-2111 (内線 2252)

メイトルさんへの質問は  
meital@town.yaotsu.lg.jp までどうぞ！