



クル・ファスリエ（肉と豆の煮込み）

紅大豆・・・40g 黒大豆・・・30g 鶏肉（ももスライス）・・・100g
（ブロックベーコンは肩肉ブロック（豚肉）またはスペアリブでもOK!）
玉ねぎ・・・1/4個 ピーマン・・・1/2個 トマト・・・1/2個
バター・・・小さじ1 オリーブオイル・・・小さじ1 小麦粉・・・小さじ1
トマトペースト・・・小さじ1 固形スープの素・・・1個 水・・・250ml
A【胡椒・・・少々 チリパウダー・クミンパウダー・・・各小さじ1】
バジル（乾燥）・・・好きなだけ

- ①紅大豆・黒大豆は洗ったあと、別々で水に一晩浸水して戻す。
- ②紅大豆・白大豆は別々に30分ほど茹でておく（ゆで汁は捨てる）。
- ③トマト・ピーマンを1cmの角切りにする。
- ④玉葱をみじん切りする。
- ⑤鍋にバターとオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、塩をふる。
- ⑥ピーマンを加える。玉ねぎの色が透き通ってきたら鶏肉を加え、3分ほど炒める。
鶏肉の色が変わったらトマトを加え炒め、Aを入れた後、小麦粉を入れて炒めあわせる。
- ⑦トマトペーストを入れて手早く炒めあわせ、固形スープと水を加える。
- ⑧大豆を加え入れて強火で沸騰させ、沸騰後、弱火で20分ほど煮込む。
塩と胡椒で味を整え、バジルをふる。

- ◇本場トルコではマトンを使いますが、鶏肉や牛肉もあります。もも肉も良いですが、手羽でもOK！
◇固形カレー粉を使わないスープカレーのような料理です。クミンとチリパウダーで味を出しています。
カレーの濃さは、クミンパウダーの量で調整して下さい。



トルコの庶民に愛されている料理が「クル・ファスリエ」。
トルコ料理の雰囲気を出すため黒豆を使いましたが、白豆でもかまいません。
紅大豆との相性はとても良いので、一度お試し下さい。



トルコでは古くから豆は乳製品とともによく利用されています。レンズ豆やひよこ豆が主流ですが、日本では海外産が多く、手に入りにくいこともあるため、大豆でアレンジしました。トマトやカレーと紅大豆は相性が良いので、色々な料理に重宝します。

トルコ料理だけでなく、スペイン料理やイタリア料理、さらには炒め物によく使う「にんにく」はパウダーで代用しています。
今回使った「チリパウダー」や「クミンパウダー」、「バジル」も乾燥して粉末状になったものがスーパーで売られています。