

調理実習レポート

山里玲那

2016年12月に二宮ゼミの三年生がトルコ料理四点(若干の追加メニュー有)を作る調理実習が行われた。今回はその中で私が担当した「挽割り小麦のピラフ」を振り返っていきたい。

レシピは二宮先生が貸してくださった荻野恭子さんの『家庭で作れるトルコ料理』を参考にした。以下が今回のレシピである。(本来4人前であった材料を人数の都合上2倍にして制作した。)

①材料(4人前×2)

挽割り小麦…2カップ

玉ねぎ…1/2個

ピーマン…2個

バター…大さじ4

トマトペースト…大さじ4

塩…小さじ2

こしょう…適量

湯…4カップ



②手順

1. はじめに挽割り小麦は洗い、ざるに上げて水を切る。玉ねぎとピーマンをみじん切りにする。私はこの段階で上の写真の通り玉ねぎを半分ではなく丸々1個みじん切りにしてしまい所定より多い玉ねぎを使用してしまった。



- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎとピーマンを炒める。そこに塩こしょうをし、トマトペーストで調味する。
- 2に分量の湯と1の挽割り小麦を加え、蓋をして弱火で水分がなくなるまで10～15分炊く。5分ほど蒸らしたら完成。



③感想

挽割り小麦のピラフは今回作った料理の中で最も調理が簡単なもので、普段料理をしない私でもそれなりに作ることができ大変手軽なメニューであった。まさに家庭料理であるように思えた。しかしその一方で日本では挽割り小麦を入手するのが多少困難だった。身近な店では探すことができず、今回はKALDYの通販サイトを利用し入手した。ところがその

挽割り小麦は細挽きのもので、完成するとピラフというよりクスクスのようなものになってしまった。このレシピで細挽きを使用すると量が多くなるので留意すべきかもしれない。

出来上がりは若干薄味だったが、ほかのメニューが濃いめだったので結果としてちょうどよかった。私は挽割り小麦の味自体に癖はないように思えたが、ゼミのメンバーの一人が「米に慣れているから不思議な感じがした」と言っていたので食感などは少し独特なものなのであろう。

今回はトマトの有無の比較などはできなかったのですが、次に挑戦する機会があればやってみると面白いかもしれない。