

ブルグルとクスクスの食べ比べ

山本 奏

ブルグルのピラフ

作り方

- ・ブルグルを水で戻してザルにあげる



- ・野菜（ピーマンと玉ねぎ）を切る
- ・オリーブオイルで野菜を炒める



- ・塩コショウで味付け
- ・戻したブルグルを加える

- ・ トマトペーストを入れる
- ・ 塩コショウで調整
- ・ 木べら等で混ぜながら火にかける

完成



クスクス



ブルグル

ブルグルとクスクスをそれぞれサラダとピラフに調理して、食べ比べた。

知ったこと

クスクスは一度粉にしてからもう一度形成したもので、ブルグルはひきわり

感想

どちらも見た目はほぼ変わらないが、サラダ用のブルグルを使ったため、ブルグルの方が若干細かった。調理方法によって、粒の大きさを変えるのであろう。

味は、ブルグルの方が粉っぽく、クスクスは一粒が丸いように感じた。製造方法が関係しているのだろう。

また、お米やパンに比べて調理時間が圧倒的に短く、手間がかからないという利点があると感じた。

反省点

ピラフは、野菜の分量が全く足りなかった点と、味が薄くトマトペーストの味しかなかった。最初、最初に野菜をバターで炒めると旨味があったかもしれない。また、黄色のパプリカ等を入れれば、色味が増したであろう。

サラダは、オリーブオイルが不足したため、パサパサしてしまった。分量の重要性を知った。玉ねぎをさらさなかったのか、非常に辛かった。

改善

自宅に持ち帰って、サラダにオリーブオイルを加えて食べた。パサパサ感はなくなった。

さらにクミンを加えてみると、程よくパンチが効いておいしくなった。身をもって料理における香辛料の重要性を痛感した。