



水曜食堂の定番料理！

# クスクス

by 直子さん

## 〈材料〉

- ・クスクス 300g
- ・お湯 300cc
- ・塩 少々
- ・バター 25g  
(またはオリーブオイル大さじ2,3杯)
- ・アリッサ  
(辛いものが好きな方に)
- ・ラム 肩またはモモ 400gくらい (一口大に切っておく)
- ・鶏手羽元 4,5本
- ・ズッキーニ 2本 (7mmくらいの輪切り)
- ・タマネギ 1個 (ざく切り)
- ・人参 1, 2本 (皮を剥いて乱切り)
- ・にんにく 2かけ (あらみじん切り)
- ・ひよこ豆 1缶  
(もしくは乾燥したもの200g程度を水で一晩戻してゆでる)
- ・トマト水煮缶 1缶
- ・オリーブオイル、塩、胡椒
- ・クミン、パプリカ、カイエンペッパー
- ・水 1~2L



## 〈作り方〉

### ～スープ～

- 1 ラム、鶏肉に塩、胡椒それぞれ少々と、クミン大さじ2 をまぶしておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク、タマネギを炒める。  
鍋に肉類を加え、さっと炒め、水を加える。
- 3 沸騰して来たら火を弱め、輪切りにしたズッキーニ、人参、豆、トマトを加える。
- 4 沸騰してあくを取ったら追加のクミン大さじ1~2、パプリカ小さじ1、カイエンペッパー小さじ1/2(辛い方が好きな人は好みで多めに)を入れて材料が柔らかくなるまで煮る。  
塩、胡椒で味を整えてラムの煮込みの部分が完成。



### ～クスクス～

- 1 クスクスをボールに入れ、同量のお湯と塩をひとつまみ入れて5分くらいふやかす。
- 2 少し大きめの鍋にバターまたはオリーブオイルを熱し、クスクスを入れる。弱火にかけ、へらを使って良く混ぜながらクスクスをぱらぱらにする。



クスクスを皿に盛り、煮込みをかけて頂く。  
好みで、辛い唐辛子ペースト、アリッサを加えて下さい。

## 〈シェフのコメント〉

クスクスは、小麦粉の一種、セモリナ粉を原料とした小さなパスタの一種。  
同量の熱湯をかけてふやかし、ふやかしたクスクスをオリーブオイルやバターで炒めて、パラパラにしてから食します。  
このクスクスにラムなどを入れたクミン風味の煮込みをかけた料理を総称してクスクスと呼んでいます。  
食べ方は国によって様々ですが、イスラム圏の食文化から発達したものであるため、豚肉を使うことは基本的にありません。