

# サティーク ♪ サティーク



صديق و صديقة



江戸川区立第二葛西小学校

JICA 青年海外協力隊

ヨルダんだより No. 3

令和4年10月31日



## ヨルダンでは何を食べているの…？

**マルハバン！（こんにちは！）**10月も終わりに近づき、秋本番！外は涼しくなっていますか。きっと校庭や道路、公園の木々は、**黄色、オレンジ、赤、茶色**と綺麗な紅葉をしているのではないのでしょうか。そして、「秋」と言えば…「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」と豊かな季節ですね。色とりどりの野菜や果物が美味しく食べられる季節、是非楽しんでください。

こちらヨルダンも朝晩はかなり冷え込み、朝や夕方、夜は長袖を着ています。日本と同じくらいの緯度（いど：調べてみてください！）なので、気候が少し似ています。それなら、食べ物も似ているのでは…???と思った人もいるかもしれません。そこで…、今回は**ヨルダンの食べ物**について紹介します！



なんと！数日前に雨が降りました！！ヨルダンに来てから初めての雨です。どうやら、3月以来、初めての雨だったようです。似ているようで似てないところもあるんですね。



### 【マンサフ】

伝統的なヨルダン料理のひとつ。羊肉を乾燥ヨーグルトで煮込み、お米とナッツ類をかけて食べます。



### 【マクルーベ（ババ）】

アラビア語で「ひっくり返した」という意味。お鍋の中に具を重ね、お米と一緒に炊いてひっくり返して盛り付けます。



### 【タプルーレ】

パセリとトマト、玉ねぎなどをみじん切りにして、塩、レモン汁、オリーブオイルで味付けしたサラダ。



### 上【ファラーフェル】

すり潰したひよこ豆にスパイスで味付けし油で揚げたコロッケ。サンドイッチにすることも。

### 下【ホンモス（フムス）】

ひよこ豆をペースト状にして、スパイス、オリーブオイル、塩、レモン汁などで味付けしたもの。

### 【ホブズ（フズ）】

平たく丸い形をした主食のパン。ホンモスなどを付けて食べたりお肉や野菜を巻いたりして食べます。（釜で焼きます。）

