アジアつながるレシピコンテスト

料理名	ピーマンのドルマ

No. 039

氏名 or ニックネーム or グループ名	江川美奈子（エガワミナコ）
応募部門	南・中央・西アジア部門
イメージした国・地域	トルコ
調理時間	約 1 時間
仕上がりの量	2 人分(ピーマン 6 個)
レシピのポイント	世界三大料理のトルコ料理で、ピーマンに詰め物をした煮込み。意外にシンプルで、家庭でのアレンジもいろいろ可能です
家庭でも作りやすいように工夫した点	ひき肉は好きなお肉で大丈夫ですが、本場の味に近いのは牛肉です。ピーマンだけでなく、ミニかぼちゃやトマトに詰めたり、ロールキャベツにもなります。詰め物にコーンにんじん、豆類も ok、ソースにキノコも ok
この料理を知ったきっかけ	15 年も前になりますが、瀬戸市在住のトルコ人ママから教えてもらいました

原材料（量） 記載例　豚バラ肉 400g、★砂糖　大さじ 3　★しょうゆ　大さじ 3　★酒　大さじ 3　★水　400cc　オイスターソース　大さじ 1　玉ねぎ　1/2 玉　五香粉　小さじ　1/2（お好みで）　炊いたご飯　（約 3 合）	ピーマン6個、玉ねぎ中 1/4 個(60g)みじん切り、挽き肉 80g、もち米 25g(洗っておく)、トマト缶 1 個(400g)、ニンニク 1 カケみじん切り、塩、こしょう、クミンパウダー、砂糖、水 (お好みでもち米を増やしてもよい)

作り方

記載例　①鍋に　1cm　角に切った豚バラと★を入れて弱火で煮る　②フライパンで玉ねぎを千切りにして飴色になるまで炒める　③炒めた玉ねぎ、オイスターソース、五香粉を①に入れる　④蓋をして 1 時間ぐらい煮たら火を止める　⑤④をごはんにかけてできあがり

1. ピーマンはヘタの部分を上から 1cm くらいのところで、水平に切り落とす。種を取り除き、丸ごと筒状のまま使う。切り落とした部分はヘタを除いて、みじん切りにする。
2. みじん切りの玉ねぎ半量(残りはソースに使う)、ひき肉、1のみじん切りピーマン、塩(肉量の 4～5%で 3～4g)、こしょう、クミンパウダーをよく混ぜる。塩加減がけっこう大事。
3. もち米を加えてよく混ぜる。
4. 1のピーマンに、7 分目くらいまで詰める。(もち米がふくらむので、パンパンに詰めない)
5. トマトソースを作る
   残りのみじん切り玉ねぎとニンニクをオリーブオイルで炒めて香りを出し、トマト缶と半量の水を加え、塩で味を整える。酸味が強いようなら、少量の砂糖を加える。
6. 詰め物したピーマンを、5のソースで 20～30 分煮込む(もち米が柔らかくなるまで)。
7. 煮詰まったソースと共にお皿に盛って、できあがり。

