



フランス人が大好きなスパイス料理 クスクス

材料(直径22cmの鍋×1台分)

鶏手羽元 …………… 人数分	チリパウダー …………… 小さじ1	トマトホール缶 …………… 1缶
(鍋底に重ならず並べられる 量が適量です)	ターメリックパウダー …… 小さじ1/2	ヒヨコマメ水煮缶 …… 1缶
ニンニク(みじん切) …… 1片分	黒胡椒 …………… 小さじ1/4	シナモンスティック …… 1本
塩 …………… 小さじ1	オリーブオイル …………… 大さじ1.5	サフラン …………… ひとつまみ
オリーブオイル …………… 大さじ1.5	タマネギ …………… 1個	クスクスの粒 …… ひとり分50g
コリアンダーパウダー …… 小さじ2	蕪 …………… 2個	塩 …………… ひとつまみ
クミンパウダー …………… 小さじ2	パプリカ …………… 1個	オリーブオイル …… 小さじ1/2
パプリカパウダー …… 小さじ1	ピーマン …………… 2個	熱湯 …………… 75 cc
	ナスまたはズッキーニ …… 1本	

※熱湯の量は、クスクスの1.5倍～2倍。一度に戻す量が少ないときは2倍量、多めのときは1.5倍を目安に。
柔らかくなりすぎた時は、テフロンフライパンで軽く炒ってから使用します)

作り方

1. ニンニク・塩・オリーブオイル・スパイスを混ぜて鶏肉にまぶす
(時間があるときは冷蔵庫で数時間なじませる)
2. 野菜をひと口大にカットする
3. 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、弱火にして鶏肉を焦がさないように炒める
4. 焦げそうになったら野菜を入れて混ぜ、蓋をして5分間蒸し煮する
5. トマト缶・ヒヨコ豆・シナモンスティック・サフランを加え、沸騰したら蓋をして30～40分間煮込む
6. 野菜が柔らかくなったら味見して、オリーブオイルとスパイスで味を調える
7. クスクスの粒に塩・オリーブオイルを混ぜ、熱湯を注いで全体を混ぜ、蓋をして10分蒸らす