

◎◎ ファラフェル ◎◎

■材料（15個分）

乾燥ひよこ豆	200g	タヒニソース	
タマネギ	1/4個	ヨーグルト	大さじ5
ニンニク	1片	芝麻醬	大さじ2
クミンシード	小さじ1/2	レモン汁	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2	胡椒	少々
塩	小さじ1	パプリカパウダー	小さじ1/2
チリパウダー	適量	塩	小さじ1/2
パセリみじん切り	大さじ1	ニンニクすりおろし	小さじ1/2
香草みじん切り	大さじ1	砂糖	少々
レモン(飾り用)	適量		
フリルレタス	適量		

ここがポイント！ひよこ豆 

ポイントは水煮ではなく生のまま使うことです。仕上がりがよりナッティーで香ばしくなります。ひと晩水で戻すとひよこ豆は2倍くらいに膨らみ柔らかくなります。これをフードプロセッサーでおから状に細かくすることがポイントです。ホクホクした食感を楽しんでください。



- 1 ひよこ豆は数回水でゆすいでよく洗い、たっぷりの水に浸け一晩水を吸わせる。
- 2 水気をきったひよこ豆をフードプロセッサーにかけておから状にする。
- 3 タマネギ・ニンニク・パセリ・香草はみじん切りにしておく。
- 4 材料をあわせて混ぜ、まとまったらぴったりとラップをして1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。
- 5 タヒニソースの材料をまぜあわせておく。
- 6 4がまとまったら、適当な大きさにギュッと丸めて揚げる。1度目は低温でじっくり、2度目は高温でカリッと揚がる。

ばん くみこ先生のコメント☆

ファラフェルはひよこ豆をすり潰し、まるめて揚げたユダヤ料理のひとつです。ピタパンに挟んで食べるのが一般的ですが、今回はワインのおともにアツアツをつまむのはいかがでしょうか？レモンを絞ってもいいですし、タヒニソースをかけたり、レタスに巻いたりして食べてください。余った乾燥ひよこ豆は、密封ができるジップロックに入れて、冷凍庫に保管してください。外にだしてしまうと水分をすってしまうので冷凍保存がおすすめです。

