

レンティルスープ

材料(1人分)

・レンズ豆水煮	10g	・オリーブオイル	0.3g
・ミックスベジタブル	15g	・水	150g
・玉ねぎ	20g	・コンソメ	1g
・チキンボール		・塩	0.2g
(ケバブ風味) Fe・Ca	24g	・胡椒	0.05g

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎとミックスベジタブルを炒める。
2. 1に水を加え、レンズ豆水煮とコンソメを入れて沸騰させる。
3. 沸騰したら中火にし、チキンボールを入れる。
4. 塩、胡椒で味を調べ、弱火で20分煮たら完成。

◆◆カタール献立例◆◆

- ・ビリヤニ (炊き込みご飯)
- ・ひよこ豆のフライ(フムス風味)
- ・キャベツのソテー
- ★レンティルスープ

? レンティルスープ

レンティルとはレンズ豆のことで、直訳すると**レンズ豆のスープ**となります。カタールでは主に**朝食**として食べられています。レンズ豆には、**鉄分・たんぱく質・食物繊維・ビタミンB群**が豊富に含まれており、**疲労回復**や**免疫力アップ**の効果があります。中でも**鉄分量**は、**豆類の中でもトップクラス**を誇ります。

とは?

食文化

カタールの人口の9割は外国人で、**インド**や**パキスタン料理**などの**多様な食文化**から形成されており、豚肉とアルコールを使わない「**ハラール料理**」を食べています。スパイスや豆を使った料理が多く、主食は**ホブス**(薄焼パン)です。インドからの食文化の影響により、米料理も主食として食べられています。

カタールってどんな国?

- ▶正式名称：カタール国
- ▶首都：ドーハ
- ▶人口：約280万人
- ▶面積：約1.1万km²
(秋田県よりやや狭い面積に相当)



※人口・面積の数値については、外務省HP(令和3年12月15日更新)を参照

中東アラビアに位置する国で、**石油**や**ガス**などの**天然資源**が豊富です。日本をはじめ世界中に輸出しています。

国土のほとんどが砂漠であり、**年間の降雨量が極めて少なく**、植物が育ちにくい環境のため、野菜や穀物の多くは輸入に頼っています。