



10月

# ～モロッコ～



## モロッコの地図



**ミートボールのトマトにこみ** A地区 2日  
 <ケフタタジン>

**クスクススープ** B地区 4日

牛乳  
 はいがパン  
 マッシュポテト  
 ミートボールのトマトにこみ <ケフタタジン>  
 クスクススープ

モロッコ料理は、多彩な香辛料を使用したエスニックな料理が特徴です。スパイスではクミンやパプリカ、サフラン、ハーブではイタリアンパセリやコリアンダーリーフなどがよく使われます。また独特の三角帽子のような形をしたタジン鍋で作る「タジン」や世界最小の Pasta と呼ばれる「クスクス」など、モロッコ料理は日本でもよく食べられています。

## モロッコの紹介

モロッコは、アフリカ大陸の北西端に位置し、海岸のうち約3/4は北大西洋に面し、残りは地中海に沿っています。首都はラバトです。面積は約44.6万平方キロメートルで、日本の1.2倍程の広さ、人口は、3603万人です。

### 【青い街・シャウエン】

モロッコの人気観光都市の「シャウエン」は、青く美しい街として知られています。どこを切り取っても絵になるので、街を散策するのも楽しみのひとつです。夏でも涼しく過ごしやすいのも特徴です。



モロッコ料理、ミートボールのトマトにこみ<ケフタタジン>とクスクススープです。

ケフタタジンのケフタとは、肉団子という意味で、タジンとは、とんがり帽子のような蓋をのせた土鍋のことをいいます。モロッコではこの土鍋を使った料理もタジンと呼ぶそうです。無水調理ができ、食材の旨みが凝縮し、おいしく仕上がります。給食では、ミートボールをトマトと一緒に煮て、スパイスで香りをつけています。クスクススープの「クスクス」は、小麦の一種であるデュラム小麦の粗挽粉に水を含ませ、お米よりも小さな粒になるように丸めたもので、蒸したりスープに入れたりして食べます。



タジン

また、その粒を主食とし、肉やスープ類と共に食べる料理を総称して「クスクス」ともいいます。