

除去食  
(小麦ぬき)



コシヤリ

ケバブ



ごはん

ムルキーヤ

7月1日(火)



エジプト



今日はエジプトの料理を紹介します。ムルキーヤは、モロヘイヤを使ったスープのことです。昔、エジプトの王様がモロヘイヤのスープを飲んで不治の病が治ったということから、アラビア語で王様の野菜を意味する「ムルキーヤ」と呼ばれています。「コシヤリ」は、混ぜるという意味でお米にパスタ、豆をのせて、トマトソースをかけて食べるエジプトの国民食です。