

除去食
(小麦ぬき)



コシャリ

ケバブ



ごはん

ムルキーヤ

7月8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。「コシャ
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。