

ブルガリアのムサカ

材料（4人分）：

合挽き肉（牛豚半々）	400g
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/2 本
カットトマト缶	1/2 個
ジャガイモ	中 10 個
サラダ油	大さじ 2
卵	2 個
ヨーグルト	400g
小麦粉	大さじ 3
水	350ml



調味料：塩（小さじ1）、こしょう（小さじ1）、クミン（小さじ1）、パプリカパウダー（大さじ1）、
サマーセイボリー（大さじ1）※タイム又はオレガノでも可

作り方：

- ①オーブンを 180 度に予熱します。
- ②油をひいたフライパン（中火）でお肉に火が通るまで約 3 分炒めます。みじん切りにした玉ねぎ、塩、こしょう、クミンを加えて玉ねぎがしんなりするまで約 5 分炒めます。パプリカパウダーと水 100ml を加えて全体を馴染ませます（パプリカパウダーは焦げやすいので、水は同時に入れましょう）。みじん切りにした人参を加えて軽く火が通るまで約 2 分炒めます。1 cm 角に切ったジャガイモ、サマーセイボリー（タイム又はオレガノでも可）と水 150ml を加えて約 4 分炒めます。カットトマト缶と水 100ml を加えて、沸騰後約 3 分煮ます。味見をして好みの塩味に調整してください。（必要に応じて水や塩で調整）
- ③炒めた具材（②）を耐熱容器に移し、①で予熱したオーブンで約 40 分焼きます。
- ④別の容器に卵（全卵）、ヨーグルト、小麦粉を入れて、よく混ぜます。この生地を焼きあがったムサカ（③）の上にかけて、再びオーブンで、色がつくまで約 10 分焼いて完成です。



講師：アントアネタ ヴィターレ