

第2回ブルガリア料理教室

料理・レシピ紹介

タラトル

材料：

きゅうり	1本
ヨーグルト	400g
にんにく	1片
ディル	大さじ1
塩	小さじ1
油	大さじ1
酢	小さじ1
クルミ	2~3個
冷水（冷蔵庫で冷やした）	約100mL



作り方：

- ① きゅうりとにんにくをみじん切りにします。ボウルに、きゅうり、にんにく、塩を入れて混ぜます。味が馴染むように少し置いておきます。
- ② 別のボウルにヨーグルトを入れ、全体が滑らかになるように約3分かき混ぜます。
- ③ ディルを細かく刻み、クルミはお好みの大きさに砕きます。
- ④ ヨーグルトの入ったボウル（②）にきゅうり（①）、油、酢、冷水、ディルを入れてよく混ぜます。味見をして、塩や水で塩味を調整してください。
- ⑤ 最後に、クルミをのせて完成です。