



## エジプトの料理（ターメイヤとコシャリ）

今回は、エジプトの料理についてお伝えします。エジプトを代表する料理は、**豆（フル）料理**です。豆は、保存がきくので昔から貴重なタンパク源になっています。また、**アエーシ**という**薄い皮のパン**が主食になります。このアエーシは、袋状になっているので、その中にいろんなものを詰めて食べることができます。他にも、**マハシ**や**モロヘイヤスープ**など、おいしい料理がエジプトにはたくさんあります。その中でも、私がよく食べる「**ターメイヤ**」と「**コシャリ**」について紹介します。

まず、**ターメイヤ**ですが、これは**そら豆をミキサーですりつぶし、コロッケのように揚げたもの**です。街の小さなお店や屋台のようなお店でよく売られています。**1LE（エジプトポンド）で8個程度**買うことができるので、とても安いです（1LE=約16円です）。このターメイヤは、日本人ならソースをかけて、そのまま食べてもおいしいです。でも、私は、前述の**アエーシ**に入れて食べます。お店で、ターメイヤとサラダとポテトを一緒に入れたターメイヤサンドを注文します（写真は、ポテトを入れていません）。このターメイヤサンド1つ4LE程度（約60円）です。私は、これを1つ食べればお昼ご飯に十分です。とてもおいしくて、そして安いです。



ターメイヤサンド

次に、**コシャリ**です。コシャリは、**お米、レンズ豆、揚げた玉ねぎ、そしてエジプトの場合は、短く切った数種類のパスタが混ざっている料理**です。これに、**トマトソースやトウガラシのスープ**をかけて



コシャリ

味付けして食べます。栄養価は高く、昔のいわば精進料理だそうです。お店で食べられるコシャリ屋さんもありますが、テイクアウトすることもできます。日本では、ちょっとしたお昼ご飯に、コンビニでお弁当を買って食べると思いますが、そのような時にこのコシャリを買って食べます。値段は、お店によって差はありますが、1つだいたい**4~5LE（約60円~76円）**程度なので、とても安いです。そして、1人前のコシャリの量がとても多いです。実は、私は全部食べきれません。同じ味で飽きてしまうということもありますが、頑張っても半分程度です。

エジプトを代表する料理を2つ紹介しました。エジプトは、この2つの料理だけではありませんが、値段がお店によって異なることが多いです。そして、手作りなので、お店によって味も違います。だから、自分のお気に入りのお店を探すことが、カイロで生活する楽しみのひとつになります。私が住んでいるザマレックには、大型のショッピングモールはなく、個人商店がたくさんあります。スーパーもありますが、とても小さいです。だから、いろんな店に寄って自分の気に入ったものを買ってきます。