

ゲイメ

初めに半分に切ったドライレモンとラッペ（豆）をそれぞれ水につけておきます。

たまねぎ 1/2 個をあらみじん切りにして、オリーブオイルで炒めます。

ターメリック、ブラックペッパーを加えます。

カレー用にカットされた豚肉を加えて色が変わってきたら、トマトペースト大きじ 1～2 を入れ混ぜます。水を 500～600ml くらい入れて弱火で煮ます。だいたい 30 分くらい。

この間に、別のフライパンで皮をむいたナス 5 本分くらいを焼きます。

焼き色を付ける程度で大丈夫です。鍋に水を切ったラッペとドライレモンを入れて、塩小さじ 1/2 くらいをいれて、好みのスパイスを加えます。

今回はシナモン多めとカルダモンパウダーを入れました。

ここに、焼き色を付けたナスをくわえて更に煮ます。火は常時弱火です。

*写真では蓋をしていませんが、煮ている間は蓋をしています。結構はねますので・・・
30分くらい煮て、ナスがかなりしんなりしていたら出来上がりです。

白いご飯に会うとのことです。イランのお米、日本のお米、どちらでも両方美味しくいただけます。よくフライドポテトが添えられますが、

私はこれをお弁当用に冷凍するので、ポテトはつけません。

