

「ラ・シーム」高田裕介シェフに教わる ファラフェルサンドイッチ

■ファラフェル

【材料】（作りやすい分量）

ヒヨコ豆……250g
ニンニク（みじん切り）……3片
タマネギ（大）……1/2個
重曹……小さじ1/2
白ゴマ……大さじ1/2
クミンシード……小さじ2
イタリアンパセリ……1パック
コリアンダーパウダー……小さじ1
パプリカパウダー……小さじ2
カイエンヌペッパー……耳かき1杯分
オリーブ油……適量
塩、コショウ……各適量
揚げ油（ヒマワリ油）……適量

【作り方】

- (1) ヒヨコ豆は12時間水に浸ける。その後、ザルに上げて水を切る。
- (2) (1) とすべての材料（揚げ油以外）をフードプロセッサーに入れて、ヒヨコ豆の粒感が少し残る状態になるまで攪拌する。
- (3) (2) をボウルに移し、常温で10分休ませる。
- (4) (3) を1個分（20g）手に取り、丸める。1個が大きすぎると、揚げる際、表面が焦げやすいため、ひと口サイズがベター。
- (5) 150～160℃に熱したヒマワリ油に（4）を入れ、表面がこんがり色づくまで揚げる。

■タヒニソース

無糖ヨーグルト80g、芝麻醬50g、水20ml、レモン汁15ml、パプリカパウダーと塩（各適量）をボウルに入れて混ぜ合わせる。

■辛いトマトソース

フライパンにオリーブ油を多めに引き弱火にかけ、クミンシード、ニンニクのみじん切り（各適量）を加える。少し色づいたらタマネギのスライス1個分を加えて中火にかけ、透明になったらトマト（湯剥きし1cm幅の角切り）を加える。さらに炒め、水分量が1/3になったら塩、アリッサ（各適量）で味付けをし、火から下ろして冷ます。

■付け合せの野菜

●パセリ・トマト・エシャロットの和え物

【材料】

パセリ、トマト、エシャロット、レモン汁、塩、オリーブ油……各適量

【作り方】

ボウルに、ざく切りにしたパセリとトマト、エシャロットのみじん切り、レモン汁、塩、オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。

●ニンジンのマリネ

【材料】

ニンジン……1本

クミンパウダー……少量

レモン汁……少量

塩……適量

【作り方】

- (1) ニンジンを生切りにし、軽く塩をして混ぜる。
- (2) クミンパウダーとレモン汁（各少量）を加えて和える。

●キュウリのマリネ

【材料】

キュウリ……1本

レモン汁……少量

塩……適量

【作り方】

5mm角に切ったキュウりに軽く塩をし、少量のレモン汁を加える。

●焼きナス

【材料】

ナス……1本

レモン汁……少量

パセリ、ミント……各適量

オリーブ油……適量

塩……適量

【作り方】

- (1) 焼き網にナスをのせて強火にかけ、転がしながら全面を焼く。へたを落として皮を剥き、身を庖丁で叩く。
- (2) 塩とレモン汁、みじん切りにしたパセリとミント、オリーブ油を入れて混ぜる。

●ズッキーニと万願寺唐辛子のマリネ

【材料】

ズッキーニ……1本

万願寺唐辛子……3～4本

コリアンダー、パセリ（みじん切り）……各適量

レモンの皮（すりおろし）……適量

オリーブ油……適量

E. V. オリーブ油……適量

塩……適量

【作り方】

- (1) ズッキーニは5mm幅に輪切りにし、軽く塩を振る。オリーブ油を引いたフライパンでやや色が付くまで焼く。万願寺唐辛子はグリルで焼く。
- (2) (1) のズッキーニと万願寺唐辛子をボウルに入れ、コリアンダーとパセリ、レモンの皮、E. Vオリーブ油、塩を加えて混ぜ合わせる。

●レタスと赤キャベツ

レタスと赤キャベツを水洗いし、4mm幅にスライスする。

■自家製ピタパン

【材料】（作りやすい分量）

強力粉……500g

材料（A）

水……305ml

ドライイースト……12g

カソナード……8g

オリーブ油……20gt

塩……5g

【作り方】

- (1) ボウルにふるった粉を入れ、あらかじめ混ぜ合わせた材料（A）と塩を加え、生地の上にツヤが出るまでこねる。
- (2) (1) を30gずつに分割して丸め、常温で約40分、発酵させる。
- (3) (2) を麺棒で直径15cm程度の円形に伸ばす。中火にかけたフライパンに入れ、表面がうっすら色づくまで両面を焼く。焼き上がったら、食品保存用の袋などに入れ、粗熱を取る。半分にカットし、皿に盛る。