

TASTE ISRAEL

A World of Flavors



マロン流！和風フムス

白身魚 切り身/刺身用 (タイ・ヒラメなど) 150g

【A】タヒニ 大さじ5

ひよこ豆 (水煮) 150g 汁は取っておく
味噌 大さじ1

【B】長ねぎ (白い部分) 1/2本 みじん切り

クミンパウダー 少々
にんにく 1片 みじん切り
しょうが 1片 みじん切り
青じそ 2枚 みじん切り

【C】しょうゆ 小さじ1/2

レモン汁 大さじ1
オリーブオイル 大さじ4

<飾り用>

ひよこ豆 (水煮)
チャイブ
イタリアンパセリ
青じそ
オリーブ
カールトマト
パプリカパウダー
カイエンヌペッパー

ピタパン
パプリカ (赤・黄)
きゅうり
にんじん
セロリ

塩・粗びき黒こしょう 各少々

1. 魚は1/2を細かくたたき、残りの1/2を粗くたたく。ひよこ豆は洗って水けをふき取る。
2. 【A】をフードプロセッサーにかけ、なめらかな状態にする。ひよこ豆の汁 (または水) (大さじ2・分量外) を加え攪拌する。
3. <1> の魚、【B】をフードプロセッサーにかける。
4. 【C】を加え、フードプロセッサーにかける。塩・こしょうで味を調える。
5. <4> を皿に盛りつけ、<飾り用> のひよこ豆、ハーブ等を飾る。こしょう、オリーブオイル (分量外) をかける。
6. スティック野菜やピタパンを添える。