

郷土料理 5 ドルマ Dolma

ドルマと言っても、ドラゴンクエストの呪文ではありません。西アジアから北アフリカにかけて広く作られている料理ドルマ。ぶどうの原産地に近いカフカス（コーカサス）地域のドルマが特に有名です。ぶどうは、その実だけでなく、葉も種子も捨てるところなくすべて利用される植物です。日本では、ぶどうは生で食べることがほとんどですが、西アジアや中国ではレーズン（干しぶどう）として食べることがほとんどです。近年、日本流の食べ方がヨーロッパなどでも広がりつつあります。今回は、ぶどうの葉をつかった料理を紹介します。ぶどうの葉は、瓶詰めのを通販で購入可能です。通販で購入しましたが、1瓶で450g。多過ぎるので、今回使用した残りがたくさんあります（希望者は校長室へ）。

- ぶどうの葉（市販の瓶入り） 24枚
- 米 40g
- 牛ひき肉 120g
- レーズン（好みで） 適量
- たまねぎ 1個
- パセリ 大さじ2
- 固形ブイヨン（市販） 1/2個
- レモン 1/2個
- 塩、こしょう 適量
- オリーブオイル 大さじ2+大さじ2



【作り方】 2人分

1. たまねぎをみじん切りにして、牛ひき肉と一緒にオリーブオイルで炒める。
2. たまねぎが透明になったら、米、半カップの水、塩、こしょうを適量加えて混ぜ、米が透き通って水分がほぼなくなるまで炒める。好みに刻んだレーズンを入れる。みじん切りのパセリを加えたら、火を止める。
3. ぶどうの葉を瓶詰めから2巻程度(1巻で12枚程度)取り出し、ペーパーで水分を軽く拭き取っておく。
4. ロールキャベツの要領で、3をぶどうの葉の枚数くらいに分け、ぶどうの葉で包む。
ポイント:このとき葉脈が内側にくるように巻くと、食感がまったく違い、美味しくいただける。
5. 鍋(またはフライパン)の底に包んだ4をきっちりと敷き詰める。
6. 1カップの水、大さじ2のオリーブオイル、1/2個の固形スープをほぐして入れ、落とし蓋をして中火で10分程度煮る。沸騰したら弱火にして5分煮る。
7. 火を止めて、絞ったレモン汁をふりかけ、皿に飾ったら完成!