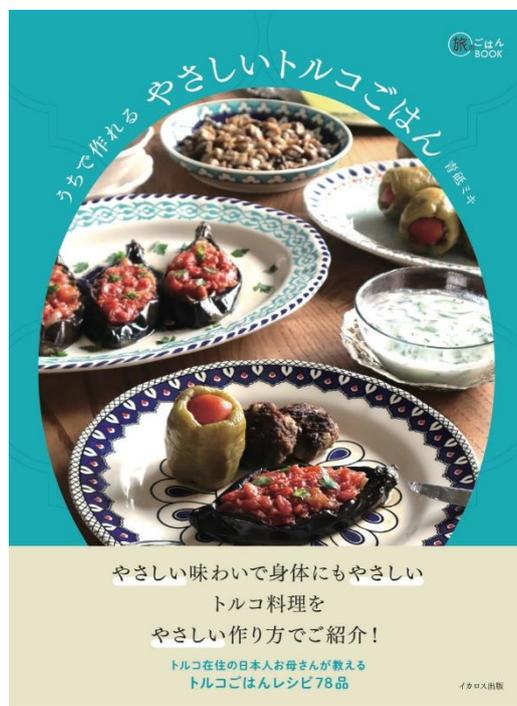


各 位

2023年5月27日  
イカロス出版株式会社

## ケバブだけじゃない！お母さんが教える日々のトルコ料理レシピ 78品 旅のごはん BOOK『うちで作れる やさしいトルコごはん』発売

インプレスグループで航空・鉄道分野などのメディア事業を手掛けるイカロス出版株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：山手章弘）は、旅のごはん BOOK シリーズ最新刊『うちで作れる やさしいトルコごはん』を2024年5月27日に発売いたします。



### ■やさしい味わいのトルコ料理を、やさしい作り方でご紹介するレシピ BOOK

世界三大料理のひとつといわれるトルコ料理。その割には、どんな料理があるのか、あまり知られていません。街中でもよく見かける「ケバブサンド」や、メディアで取り上げられることの多い「のびるアイスクリーム」くらいしか知らない、という人も実は多かったです。

でも、実際に現地の家庭で作られ日々食されているトルコのごはんは、野菜や豆がたっぷり使われていて、素材のうまみを活かした味わい深いものばかり。特別なスパイスが多用されていたり、辛かったりすることがないので、日本人にもとても親しみやすいおいしさです。

そんなトルコ料理を、家庭料理を中心に日本のキッチンでも再現しやすいレシピでご紹介します。スープや野菜料理、肉料理からスイーツまで、日本の食卓に気軽に取り入れるためのヒントとなる一冊です。

■本書は以下のような方におすすめです

- ・トルコ料理を作りたい方
- ・トルコ料理に興味がある方
- ・トルコに旅行して現地で食べた味を日本で再現してみたい方
- ・トルコレストランで食べた味を自宅で再現してみたい方
- ・トルコ文化に興味がある方
- ・ベリーダンスなどトルコに関する踊りを習っている方
- ・外国の料理に興味がある方
- ・いつもと少し違うおもてなし料理を知りたい方

■紙面イメージ



トルコといえば！のケバブはもちろん、煮たり焼いたりさまざまな肉&魚料理。



バイヨン類は一切使わないのに滋味深い！野菜や豆のうまみがぎゅっとつまったスープ。

### ビーマンのドルマ

Biber Dolması ビーベル・ドルマ

トルコで呼ばれる、野菜などに軟かなどを詰めたり料理を代表する一品です。トルコでは日本のビーマンによく似たようにくり出したトマトやピーマンのビーマンで作ります。

#### ●材料(4人分)

- ビーマン 中判用
- トマト(5cm角切り) 一丈五節
- A 赤く煮びたきりこめ 100g
- 中心が柔らかい豆の缶詰 100g
- トマト(1cm角切り) 中判用
- イタリヤパセリ(みじん切) 一丈五節
- オリーブオイル 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 熟油 100ml
- ヨーグルト 大さじ1
- オリーブオイル 少々
- プレーンヨーグルト 適量

#### ●作り方

- ビーマンのヘタの部分からペティアイフなどでくり抜き、芯と種を取り、中をよく洗う。
- お好みに入れ入れておく。
- 100gの豆をよく洗う。豆と油を混ぜ合わせる。上蓋を1cmほど開けておく。
- 3にふたをするように蓋の上からビーマンのヘタをのせる。
- 豆のふたの裏に豆を詰めておく。お好みで塩をかける。
- オリーブオイルを熱湯で煮、ビーマンの半分くらいの高さまで注ぐ。
- ふたをして強めの火にかき、沸騰したら弱火にして30分〜1時間ほど煮る。
- 皿に盛り、好みでプレーンヨーグルトをかける。

●memo  
Aの作り方は、お好みで豆の種類や量を調整してください。また、豆は缶詰でもOKです。豆の缶詰は、お好みで豆の量を調整してください。



トルコのおうちごはんは野菜が中心。旬の野菜を主役にもなれそうな存在感ある一皿に。

### お手軽スイット

Milfiy Simit ミルフィイ・スイット

国産のパン屋など、トルコのおうちごはんで見られる定番のごまつきパン。本来は小さなお菓子ですが、お家のスイットをアレンジして楽しむことができます。

#### ●材料(4人分)

- 冷凍パイシート(10×20cm) 8枚
- 白チキ(鶏か(1枚切り)) 20g
- マヨネーズ 適量
- オリーブオイル 大さじ3
- 白ごま 適量
- オリーブオイル 大さじ1
- お好みで代用

#### ●作り方

- 冷凍パイシートを常温にしておく。
- パイシートを2枚重ね、お好みでマヨネーズを塗り、お好みで白チキをのせる。
- パイシートを180℃に予熱する。
- パイシートを、お好みで大きくなるようにお好みで切る。
- お好みで白チキをのせる。
- お好みでオリーブオイルを塗る。
- お好みで白ごまをのせる。
- お好みでオリーブオイルを塗る。
- パイシートを180℃に予熱する。
- パイシートを180℃に予熱する。

●memo  
パイシートは10×20cmの冷凍パイシートを使用していますが、お好みで大きさを調整してください。



おうちごはんに加えて、みんな大好き街なかのB級グルメや粉ものなどいろいろご紹介。

### お手軽バクラヴァ

Milfiy Baklava ミルフィイ・バクラヴァ

トルコの長方形の揚げ菓子。お好みでパイシートにビスケットなどのチップをはさんで焼き上げ、シロップをまじりこませた伝統菓子です。お家のバクラヴァをアレンジして楽しむことができます。

#### ●材料(4人分)

- 冷凍パイシート(10×20cm) 3枚
- 餅皮パスター 40g
- お好みでチップ(ビスケット、杏仁、ヘーゼルナッツなど) 50g
- ビスケットの粉 適量
- お好みで代用
- シロップ
- 砂糖 100g
- 水 200ml
- スタースレシジー 1枚

#### ●作り方

- 冷凍パイシートを常温にしておく。
- パイシートを2枚重ね、お好みでチップをのせる。
- パイシートを180℃に予熱する。

●memo  
パイシートは、お好みで大きさを調整してください。また、チップの種類や量を調整してください。



トルコの人々は甘いものが大好き。甘いスイーツでトルコ気分のティータイムはいかが？

## ■本書の構成

### ◆Part 1◆スープ&野菜料理◆

花嫁のスープ／赤レンズ豆のスープ／高原のスープ／坊さんの気絶／夏野菜の煮込み／ほうれん草のポラ一ニ／羊飼いのサラダ／白いんげん豆のサラダ／ブルグルのサラダ／きゅうり&ヨーグルトのサラダ ほか

### ◆Part 2◆肉&魚料理◆

鶏肉のシシ・ケバブ／アダナ・ケバブ／肉と白いんげん豆の煮込み／肉屋のキョフテ／鶏肉のトルコ風炒め／ベイティ・ケバブ／なすと肉団子のケバブ／アルバニア風揚げレバー／魚と彩り野菜のトルコ風炒め／トルコ風魚の蒸し煮／豆あじの円盤揚げ／魚の串焼き ほか

### ◆Part 3◆ごはんもの&粉もの◆

ブルグルのピラフ／ショートパスタ入り米のピラフ／野菜入りブルグルのピラフ／スパイス香る栗のピラフ／スパイスピラフのいわし包み／ピーマンのドルマ／キャベツのサルマ／お手軽スイミット／“ピデ”お手軽トルコ風ピザ／マントウ／お手軽ラフマージュン ほか

### ◆Part 4◆軽食&朝食◆

クムピル／さばサンド／トルコ風チキンラップサンド／ぬれバーガー／メネメン／ハーブ入りパンケーキ／シガラ・ボレイ／パチャンガ・ボレイ／トルコ風チーズフォンデュ ほか

### ◆Part 5◆スイーツ&ドリンク◆

お手軽バクラヴァ／レモン風味のしっとりケーキ／ぬれクッキー／アイスクリーム入りヘルヴァ／“ムハッレビ”トルコ風ミルクプリン／アイラン／リモナタ ほか

## ■著者プロフィール

### 青砥ミキ（あおと・みき）

宮城県生まれ。都内の大学を卒業後、株式会社リクルートにてフリーペーパーの企画営業と編集に携わる。その後ルフトハンザドイツ航空に客室乗務員として入社し13年間在籍。ドイツで暮らしながら日本ードイツ間路線に乗務する。結婚を期にトルコ・イスタンブールに移住。現在も同地に暮らし、双子の育児に日々奮闘しながら、現地で覚えたトルコ料理のレシピをSNSで発信中。

Instagram @istanbul\_shokudo

## ■書誌情報

書名：『うちで作れる やさしいトルコごはん』

著者：青砥ミキ

発売日：2024年5月27日（月）

ページ数：128ページ

サイズ：B5変型判

定価：1870円（本体1700円＋税10%）

ISBN：978-4-8022-1426-1

◇イカロス出版の書籍情報ページ：<https://books.ikaros.jp/book/b10080753.html>

### 【イカロス出版株式会社】

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミリタリー、レスキュー分野で出版活動を展開。さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

### 【インプレスグループ】

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

### 【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 旅行・カルチャー編集統括部  
[mail] [book1@ikaros.co.jp](mailto:book1@ikaros.co.jp)