

またサラダや粒状の Pasta 「クスクス」にかけたり、アーモンドやちみつと混ぜたペー ストをパンに塗ったりするのが 伝統的な食べ方です。

それが近年、世界の化粧品市 場で注目されるようになりまし た。ビタミンEや必須脂肪酸が 多く含まれ、にきび、乾癬(か んせん)慢性皮膚病の治療やし わ予防に効果があるといわれて います。

モロッコは乾燥した空気なの で私も時々お風呂上りに顔につ けています。翌朝はとてもしつ とりしています。また、私の友 人もアトピー性の手のアカギレ がきれいになったと喜んでいま した。

4 モロッコの伝統料理 タジン

モロッコの伝統的なタジン鍋 です。独特の円錐形のフタは、 素材から出る水分を鍋の中で効 率的に循環させるための工夫。

水が貴重な砂漠地帯ならでは の鍋で、少ない水分で蒸し焼き などの調理ができ、油の少ない ヘルシーな料理が作れます。

私の勤めるモハメディア職業 専門大学では調味料に塩、胡椒、 クミン、サフラン、パプリカ、 などの調味料で羊、鶏肉、牛肉 などが多いです。



また砂糖や味醂などの甘味料 は一切使いません。野菜の甘み や旨みを上手に引き出して、と てもヘルシーです。

Profile / 進藤鈴子

西が丘振興会。平成16年から シニア海外ボランティアに挑戦 し、昨年8月から、シニア海外 ボランティアとしてモロッコへ 派遣。現在モロッコで日本料理 の指導にあたる。



最後に私が教えているクラスの生徒たちです