

各 位

2022年6月30日  
イカロス出版株式会社

“アラブの国の料理上手なお母さんたち直伝の家庭料理と、  
お菓子工房で教わったスイーツレシピ”  
『はじめてのアラブごはん 手軽に作れるエキゾチックレシピ 62』発売

インプレスグループで航空・鉄道分野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、2022年6月30日に小松あき著『はじめてのアラブごはん 手軽に作れるエキゾチックレシピ 62』を発売いたします。



アラブ語を母国語とする国はアフリカ大陸北部から、東はアラビア半島まで広い範囲にまたがり、各国で異なる食文化を持ちます。本書では、著者の小松あきさんが暮らしたシリアとエジプトの料理を中心に62のレシピをご紹介します。

本書でよく登場する食材は、牛ひき肉（ラムでもOK）や鶏肉などの肉類、トマトやナスなどの野菜類、ひよこ豆やレンズ豆などの豆類、ヨーグルトなど、日本のスーパーで手に入るものがほとんどです。米を使った料理も多くあります。アラブ料理を一度も食べたことがない、という方でも作りやすく、食べやすい料理をとりあげています。さらに料理だけでなく、著者がシリアのお菓子工房などで教わったアラブ菓子のレシピも掲載しています。

また巻末にはアラブの国々の市場やレストラン、お菓子屋などの風景も掲載しています。

前菜から食後のデザートまでのレシピ、そして現地の食にまつわる風景まで、アラブの食文化を満喫できる一冊です。



アラブ料理の前菜は、野菜や豆を使ったものが豊富。ピタパンも手軽に作れます！



中東を訪れたらきっと一度は口にするレンズ豆のスープ。いちばんシンプルなレシピをご紹介します。



見た目がどこかかわいらしい、ブルグル（ひき割り小麦）でひき肉を包んで揚げた料理も。



中東を代表するお菓子バクラワは、シリアのお菓子工房で教わった簡単レシピを掲載。

## ●目次

はじめに

アラブ料理とは？

アラブごはんの下準備

アラブごはんに使う特別な食材

### 【Part 1 スープ&前菜など】

レンズ豆のスープ、シーフードスープ、エジプト風モロヘイヤスープ、ピタパン、ホンモス（フムス）、焼きなすと白ごまのペースト、焼きなすと野菜のサラダ、シャクシューカ、オクラのオイル煮、そら豆のにんにくパクチーあえ、マリネ2種（なすのにんにくビネガーマリネ、トマトのにんにくビネガーマリネ）、パセリとブルグルのサラダ、アラブサラダ、ほか

### 【Part 2 野菜&豆料理】

白いんげん豆のトマト煮込み、キャベツのマハシー、オクラのポタージュ風、シリア風モロヘイヤの煮浸し、里芋の煮込み、カリフラワーの揚げ煮

### 【Part 3 肉料理】

グリル3種（コフタ、ラムの串焼き、チキングリル）、ミートボールのオープン煮込み、フライドクツベ、お米のクツバ、なすのファッテ、餃子のヨーグルト煮、揚げなすとひき肉の煮込み、チキンとくるみの煮込み、シリア風ビッグハンバーグ

### 【Part 4 米料理】

チキンのカブサ、揚げ魚の炊き込みごはん、コシャリ、エジプト風肉のファッタ、マクルーベ、そら豆ごはん、シャアリーヤ入りライス

### 【Part 5 軽食】

ひき肉のピザ、ひよこ豆のコロッケ、チキンのシャワルマ、にんにくクリーム、サンブーサ（サモサ）2種（チーズのサンブーサ、ひき肉のサンブーサ）、ひよこ豆とヨーグルトのファッテ、ホットひよこ豆

### 【Part 6 お菓子&飲みもの】

バクラワ、マアムール、白ごまのクッキー、アラブ風ショートブレッド、エジプト風パンプディング、チーズのハラワ、ミルクプリン、トルココーヒー、レモンミントドリンク、ヨーグルトドリンク

### 【アラブの国で見つけたおいしいものと食にまつわる風景】

地元の人たちでいつもにぎわう——スーク、炭火焼肉を堪能しよう——エジプトのケバーブギー、誰もが感激する食の宝庫！——レバノンのレストラン、老若男女に愛される——お菓子屋、人々が待ち望む——ラマダーンの風景と食卓

Index（主な食材別）

## ●著者紹介

小松あき（こまつあき）

調理師学校卒業後、ロンドン、東京のレストランに勤務。アラブの食文化に興味を持ち、2008年か

らシリアで約2年半過ごす。2012年から2019年までエジプトに滞在。シリアの首都ダマスカスの菓子工房で菓子作りを学んだほか、一般家庭で料理や菓子を習う。日本とエジプトで、アラブ料理に関する記事の執筆、料理教室、翻訳などの活動を行う。これまでに、アラブ・中東諸国、ヨーロッパを中心に約40か国を訪問。主にアラブ諸国の食文化や歴史、食事情の調査がライフワーク。

### ●書籍情報

書名： はじめてのアラブごはん 手軽に作れるエキゾチックレシピ 62

著者名： 小松あき

発行所： イカロス出版株式会社

発売日： 2022年6月30日

ISBN： 978-4-8022-1168-0

体裁： B5変型判・112ページ

定価： 1760円(本体1600円+税10%)

<https://www.ikaros.jp/sales/list.php?srhm=1&tidx=0&Page=1&ID=5239>

【イカロス出版株式会社】 <https://www.ikaros.jp/>

『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】 <https://www.impressholdings.com/>

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。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 担当：鈴木利枝子

E-mail： [tabinohint@ikaros.co.jp](mailto:tabinohint@ikaros.co.jp)

URL： <https://www.ikaros.jp/>