

# パブリカの「ドルメ フェルフェル」 詰め物料理



牛久市国際交流協会料理部会  
市民活動課 ☎内線1632

講師  
ノウルズイー・タイ  
エベさん(イラン出身)

今回は、令和元年7月に開催した第75回世界家庭料理の会～イラン料理編～から、パブリカの詰め物料理「ドルメ フェルフェル」をご紹介します。※公用語のペルシア語で「ドルメ」は詰め物、「フェルフェル」はパブリカのこと。

- 材料** (4人分)
- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| パブリカ…………… 4個          | トマトペースト…………… 大さじ3 |
| 牛ひき肉(合いびき肉可)… 150g    | ターメリック…………… 小さじ2  |
| 米…………… 1合             | 塩…………… 適宜         |
| ひよこ豆(缶詰)…………… 1缶      | こしょう…………… 少々      |
| ドライハーブ(パセリ、ミントなど)… 適宜 | サラダ油…………… 大さじ4    |
| 玉ねぎ…………… 1個           | 水…………… 600cc      |

※イランではイエローピースという豆を使いますが、入手困難なためひよこ豆で代用。

## 作り方

- 鍋に洗った米、塩(小さじ2弱)、ひよこ豆を入れ20分ほどゆでる。米の硬さが残らなくなるまで火を通し、ゆでこぼして水分を切っておく。
- 玉ねぎ1/2個をみじん切りにし、サラダ油(大さじ2)で炒める。牛挽肉を加えてさらに炒め、ターメリック(小さじ1)、塩(小さじ1弱)、こしょう、ドライハーブを入れる。
- ②に①の米とひよこ豆を入れ、混ぜ合わせて火を止める。
- パブリカの上部を切って種を取り除き、中に③をしっかりと詰める。
- 鍋にサラダ油(大さじ2)を入れ、みじん切りにした玉ねぎ1/2個を炒める。ターメリック(小さじ1)、塩、こしょう、トマトペーストで味をつける。
- ⑤の鍋に④のパブリカを並べ入れ、水600ccを注ぎ、中火から弱火でパブリカが軟らかくなるまで煮込み、スープと一緒にいただく。



詰め物に米や豆を使うところがイラン流

赤いパブリカが色鮮やかで  
おもてなし料理にぴったり!

イラン料理レシピは牛久市国際交流協会  
ホームページにも掲載されています!  
※「牛久 世界家庭料理の会」で検索



## ルリタテハ (瑠璃立羽)

チョウ目タテハチョウ科



小春日和、里山近くの公園や庭先の陽だまりで、濃紺の地色に瑠璃色のラインが目立つきれいなチョウがひなたぼっこする姿が良く見られます。

ルリタテハです。この

チョウは、里山の雑木林などに生息し、成虫で越冬します。羽を開いた姿はよく目立ちますが、茶褐色の細かい模様のある羽の裏側は保護色になっていて、落ち葉や枯草の間に隠れるとどこにいるかわかりません。無事に冬を越した成虫は、春先にもひなたぼっこが見られます。

問 都市計画課 ☎内線2524

『牛久市版レッドデータブック追補版(令和2年3月発刊)』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介していきます。

## 牛久の希少植物

### 第7回 キクタニギク

キク科



キクタニギク(菊溪菊)  
(平成30年11月)

キクタニギクは京都北山の菊溪にちなみます。別名のアワコガネギク(泡黄金菊)は、茎のてっぺんに径1・5cmほどの黄金色の小さな花が重なりあって咲く様子が、まるで泡が盛り上がっているように見えることからつきました。林沿いの

の道端のススキなどがある日当たりのよい傾斜地に生えています。葉は広い卵型をしています。触ると強い菊の香りが漂います。牛久沼カッパの小径の三日月橋側の入り口近くにひと群ありましたが、残念なことに手入れが良くされたため無くなってしまいました。  
※本書38ページに掲載。  
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章・横山さえずり、写真・高野美栄子)  
『牛久市版レッドデータブック追補版牛久における絶滅のおそれのある野生生物販売中※お求めは都市計画課まで(1350円)』