乾しいたけ空旅⑨

トルコ料理に変身！

（堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師）

トルコ共和国は、国土の中にアジア大陸とヨーロッパ大陸を併せ持ち、西はブルガリア、ギリシャ、東はジョージア、アルメニア、アゼルバイジャン、イラン、イラク、シリアと接するので、はるか旧石器時代から様々な民族・18もの文明が栄えた国である。

親日国のストーリー…1890年にトルコの特使団を乗せた軍艦「エルトゥールル号」が日本近海で沈没した際、日本人（和歌山県民）の必死の救護活動により69名を救助。手厚く介抱された後、日本政府が治療を行って生存者全員を故郷トルコまで無事に送還したことがきっかけと言われる。その後、トルコによるイラン・イラク戦争での日本人救出や東日本大震災での支援などがあり、互いに友好関係は現在進行形である。

～トルコの食文化～

トルコ料理は世界三大料理の一つ：フレンチ（仏料理）、中華（中国料理）は馴染みが深いが、トルコ料理については歴史的に周辺国の食文化を広く取り入れ拡散したという文化的な背景があるようだ。日本人も作るロールキャベツやピーマンの肉詰めはトルコがルーツで他国でも取り入れられている。

一例として、北部（トウモロコシ・アンチョビ）、南東部（香辛料を使ったケバブ類）、西部（オリーブオイル料理）、中央部（パスタ料理）など東西の食文化を融合させた多彩な素材・味・調理法をもつ。ヨーグルト・ナッツ・小麦粉・米も使う。

☆世界で1番ヨーグルトを食べる国はトルコ！ねっとり濃厚でクリームのようなヨーグルトが食べられている。このタイプのヨーグルトはとてもおいしい。

もっちり濃厚なクリーム状の低温長時間発酵製法ヨーグルトで乾しいたけを戻し、代用肉に変身させシシュケバブ風（ぶつ切りにした肉の串焼き料理）を作ろう。

※東日本大震災から10年。被災地でもある宮城県のもっちり濃厚でおいしい“低温長時間発酵製法ヨーグルト”宮城県：山田乳業株式会社の『フロム蔵王　極（KIWAMI）ヨーグルト』を使用。32℃の低温で17時間かけて発酵させたヨーグルトで「おいしさ自然主義」をコンセプトにした蔵王高原の新鮮な生乳から作られた、うまみ・もっちりが産生した発酵食品。

☆乾しいたけヨーグルト戻しの利点

食感：ふっくら・もちもち・つやつや＋食物繊維
栄養：発酵食品ヨーグルト（殺菌・善玉菌優性）　＞　相乗作用で腸内環境良好に！

トルコ＆乾しいたけ料理

フロム蔵王 極（KIWAMI）ヨーグルト

大分県産乾しいたけ『うまみだけ』〝にく丸〟

「乾しいたけのシシュケバブ」

〈材料〉２串分：乾しいたけ６枚をヨーグルト大さじ４で戻す（戻したヨーグルトも使用する）、パプリカ1/4個（乱切り）、トマト中玉１個（四つ切り）、Ａ（ガラムマサラパウダー小さじ1、塩胡椒少々）、Ｂ（戻しヨーグルト、玉ねぎすりおろし1/4個、にんにくすりおろし１片、塩胡椒少々、オリーブオイル大さじ1）、オリーブオイル大さじ２（焼き用）、フライパン用ホイル２枚、金串（なければ竹串）。

作り方：①ヨーグルト戻しの乾しいたけは石づきを取り、かさの中とパプリカに「Ａ」をかける。②「Ｂ」を混ぜ乾しいたけにまぶす。③フライパンにホイルを乾しいたけ用とパプリカ用に分け、それぞれオリーブオイルを敷いて乗せ中弱火で蓋をして２分焼き、裏返したら「Ｂ」の残り汁を上に乗せ再度蓋をして２分焼く。④串に乾しいたけ、トマト、パプリカを交互に刺して出来上がり。

※歯応え抜群の大分県産乾しいたけ『うまみだけ』の“にく丸”を使用。うまみだけのにく丸を使うとお肉の食感にそっくりに！

低温長時間発酵製法ヨーグルトを使うことにより、冷蔵庫で４日放置しても苦味が出ないのが特徴。

『全国きのこ新聞』
株式会社プライアース
（旧社名 農業経済新聞社）