



## ファラフェル(ひよこ豆のコロケ)

### ■材料(4人分)

ひよこ豆(乾燥)・・・150g  
 玉ねぎ(粗みじん切り)・・・1/4個分  
 にんにく(すりおろす)・・・1かけ分  
 香菜(粗みじん切り)・・・大さじ1~2  
 クミンパウダー・・・小さじ2/3  
 カイエンスペッパー・・・少々  
 A 塩・・・小さじ1/4  
 ベーキングパウダー・・・一つまみ  
 薄力粉・・・大さじ1と1/2

薄力粉・・・適量

揚げ油・・・適量

### 【胡麻ソース(タヒナソース)】

練り胡麻(白)・・・大さじ2  
 レモン汁・・・大さじ1  
 にんにく(すりおろす)・・・1/4かけ分  
 水・・・大さじ1  
 塩・・・小さじ1/2

### ■作り方

1. ひよこ豆(乾燥)を一晩(6時間以上)水に浸けて戻した後、水気をよく切る。
2. 1と玉ねぎ、にんにく、香菜をフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまでかくはんする。
3. 2にAを加え、さらになめらかになるまでかくはんして取り出し、ひとまとめにして一口大に丸め、薄力粉を薄くまぶす。
4. 3を170℃に熱した揚げ油(タネを少しちぎって油に落とし、すぐに泡が立てばよい)で、箸で時々軽く混ぜながらカラリと揚げる。油の温度が低いと壊れやすく、高いと表面が焦げるので注意。



## フムス(ひよこ豆のペースト)

### ■材料(4人分)

ひよこ豆(水煮)・・・300g  
 【乾燥の場合：150g】  
 練り胡麻(白)・・・30g  
 レモン汁・・・大さじ2  
 オリーブ油・・・20g  
 ガーリックパウダー・・・小さじ1  
 クミンパウダー・・・小さじ1

### ★ひよこ豆の水煮

1. ひよこ豆(乾燥)を一晩(6時間以上)水に浸けて戻し、つけ汁を一度捨てる。
2. 新しく水を加えて火にかける。
3. 30分程度柔らかくなるまで煮る。

### ■作り方

1. 材料を全てフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
2. 器に盛り付け、お好みでオリーブオイル、パプリカパウダー、ドライパセリなどをかける。