

## カリフォルニアプルーンでアクセントを加えた牛バラのタジン風煮込み クスクス添え



**材料** 4人分（下準備時間：30-40分 / 調理時間 3時間）

### プルーンと牛バラのタジン煮

牛バラ肉	700g	ターメリック	20g
エキストラバージンオリーブオイル	適量	シナモン	20g
白タマネギ	1個	カリフォルニアプルーン	120g
ニンニク	2かけ	トマトペースト	50g
おろしショウガ	30g	水	2L
クミン	30g	海塩	少々
サフラン	1つまみ		

### つけ合わせ

クスクス	100g	ハリッサ	60g
アーモンドスライス	30g	ピューレにしたカリフォルニアプルーン	30g
刻んだカリフォルニアプルーン	30g	エキストラバージンオリーブオイル	適量
鶏ガラスープまたは水	200cc	好みの旬野菜	好みの量
刻みミント	10g	つけ合わせのマイクロハーブ	好みの量

モロッコの人気料理であるタジンレシピをベースに、肉の旨みを柔らかくジューシーに引き立たせた一品。カリフォルニアプルーンはお肉との相性がとても良く、特に牛肉の煮込み料理にはピッタリ！ハリッサの辛味でおいしくさっぱりと食べながら、食物繊維豊富なクスクスを付け合わせに添えて、不足しがちな栄養素を摂取しませんか？

ランチ / ディナー

作り方はコチラ

