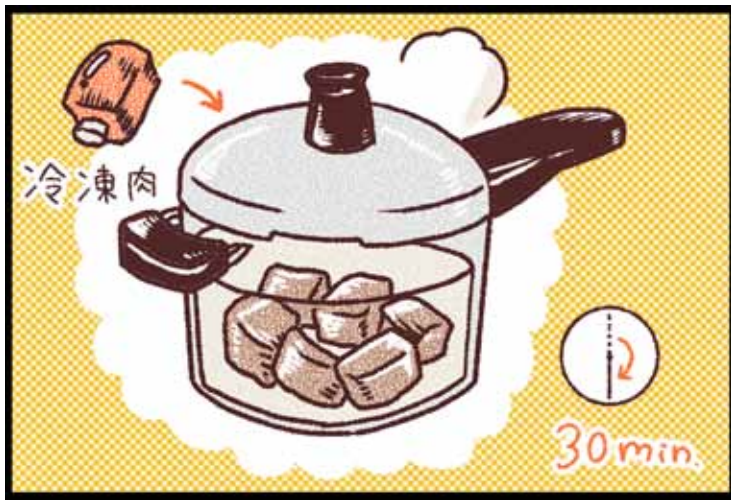


ウズベキスタンのフロフ（織田家版） レシピ



材料（3～4人前）

羊肉（骨付き塊肉）500g（マトンが苦手な人はラムで代用可）
米2合
にんじん1本
玉ねぎ 1/2個
干しスドウ 軽くひとつかみ
サラダ油大さじ2（本場っぽくするなら大さじ4）
クミンパウダー 小さじ2
塩小さじ2



作り方

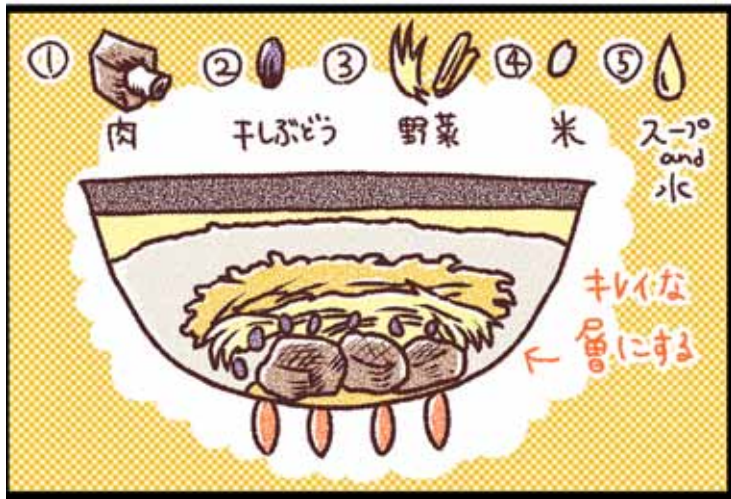
1. 圧力鍋に、羊肉と、肉がかぶるくらいの水を入れる。蓋を閉め強火にし、圧がかかって蒸気が出始めたら弱火にして30分煮る。火を消し、自然に圧が抜けるまで置いておく。
2. 羊肉をざるにあげ、水気を切る。圧力鍋に残ったスープは取っておく。
3. 米を軽く洗い、ざるにあげる。
4. にんじんは5mm幅の薄切り、玉ねぎは薄切りにする。



5. 中華鍋（なければ深めのフライパン）にサラダ油を入れ温めたら、2の羊肉を入れ、クミンパウダー、塩を加えてよく焼く。



6. 焼き目がついたら取り出す。
同じ鍋で4を炒め、油がなじんだら取り出す。



7. 同じ鍋に、干しぶどう、6の羊肉、玉ねぎ、にんじん、米の順で層にして入れ、2のスープを2カップ入れる（具がかぶるくらい。足りない場合は水を足す）。



8. 蓋は閉めずに中火。スープが見えなくなったら弱火にし、10分ほど煮る。



9. 火を止めたら 15-20 分ほど蓋をしたまま蒸らす。



10. 蓋を取り、皿を裏返してかぶせて、鍋ごとひっくり返してよそう。

11. オーミン！（ウズベク語で「いただきます」）