オシャレでヘルシーな地中海料理

ニキズキッチン

チュニジア料理教室

ふじみ野で２人の女の子を育てながら母国の食文化を楽しく伝えるフダさん。糖尿病のクリニック・リサーチャー、言語学の教授としても活躍する笑顔が魅力の素敵な女性です。チュニジアはアフリカ北部に位置し、地中海に面しています。イスラム文化と聞くとモロッコやトルコをイメージしますがお料理はマトン（羊）や卵のシチュー、野菜や魚介類の蒸し物、たっぷりのオリーブオイル、とヘルシーでどちらかというと対岸のイタリア、シチリアのものに近いそうです。チュニジアの女性にとって料理は一般常識（！）とフダさん。レシピは伝統的な家庭料理が中心です。スープやシチューと一緒にいただく【クスクス】はベルベル料理として有名ですが、チュニジアでは蒸したてにスープをかけてふっくらなじませるのが特徴だそうです。また、お祝い事に欠かせないナッツやドライフルーツを使った甘いお菓子もたくさん紹介しています。フダさんが忙しい本業の傍ら教室を続ける理由は過去、子育てで不安を感じた時に生徒さんとのふれあいがとても励みになり、今でも心の支えになっているからだと教えてくれました。教室は英語が中心で（日本語も少しお話しされます）開催は不定期、１クラス６人くらいの少人数です。本やネットでは手に入らない異文化との「ふれあい」は、なによりの教養かも知れませんね。

Data

HP：ニキズキッチン　nikikitchen.com（エリア・埼玉で検索）

FB：Arabic Foods アラビクフド さいたま

facebook.com/ArabiaHouse/

文：渡部 純子

イラスト：城 美和子（小5）