



Canaan Fair Trade letter 2018

カナーン・フェアトレード・レター

From
PALESTINE

2018
vol.1



カナーン社の活動報告

カナーン社では、パレスチナの約1700もの零細農家（特に小規模農家、女性運営農家、紛争により土地が収奪された農家）をサポートしています。オーサワジャパンでは、カナーン社の有機オリーブオイルをプライベートブランドとして商品化、販売し、長期的な取引を続けていくことで生産者の自立、生活の向上を応援していきたいと考えています。このカナーン・フェアトレード・レターでは、随時、カナーン社の現地での活動や状況を皆様にお伝えしていきます。

パレスチナで人気のベジタリアンメニュー

今月はパレスチナで人気のある伝統的なベジタリアンメニュー「ムジャッダラ」をご紹介します。中東で幅広く食されているアラブ料理で、起源は中世に遡ります。

伝統的にはお米を用いるそうですが、カナーン社ではマフトゥールと呼ばれる手作りのクスクスを使用します。今回はカナーン社のレシピを参考にクスクスで作ってみました。

家庭料理なので、クスクスとレンズ豆の割合は各家庭によっても違うそうです。

お好みに合わせて調整してみてください。



パレスチナの家庭料理「ムジャッダラ」

ムジャッダラの作り方

【材料(4人分)】

- | | | | |
|---|-----------------------------|---|----------------|
| ① | ・緑レンズ豆 …… 1/2カップ | ② | ・クミン …… 小さじ1/2 |
| | ・にんにく… 1片(みじん切り) | | ・塩 …… 小さじ1/2 |
| | ・水 …… 400cc | | ・こしょう …… 少々 |
| | ・クスクス …… 1/2カップ | | |
| | ・玉ねぎ …… 中1個(薄切り) | | |
| | ・9000 カナーン有機オリーブオイル …… 大さじ1 | | |

【作り方】

- ①②を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして20分間煮る。
- ③別の容器にクスクスを入れ、浸るくらいまで沸騰したお湯を入れ、10分間ほど浸して、柔らかくする。
- ④①に②と300ccの沸騰したお湯を入れて、⑤で味つけし15分程度、水分がすべて吸収されるまで煮込む。
- ⑥玉ねぎをオリーブオイルで焦げ目がつくまで炒め、皿に盛り付けた④の上にのせる。オリーブオイルをお好みでかけて召し上がりください。

チラシ
同封しています

No. 8304 チラシ
カナーン有機
オリーブオイル



大量購入、
業務用一括購入の
ご希望等ございましたら
営業本部まで
ご相談ください。

カナーン有機オリーブオイル (ルミ種)

9000 229g(250ml) 1,242円(税込)

9001 458g(500ml) 2,214円(税込)

- 原材料:有機オリーブ果実(パレスチナ産)
- 開封前賞味期間:常温で2年



9000

9001