



★★★★秋どり枝豆を使った★★★★

ハマス（フムス）

ハマスは、伝統的な家庭料理として中近東や地中海沿いの広い地域で食べられています。フムス、ホモス・フナムスなどと呼ばれることもあります。ハラール食でもあり、動物性の食材が含まれていません。ひよこ豆にタヒニ（中東の白塗りゴマペースト）、レモン汁、オリーブオイル、ニンニク、塩を加えたもので美容や健康に効果的です。※今回は、ひよこ豆の代わりに三郷市の特産品である「秋どり枝豆」を使用して紹介します。

＜材料＞

秋どり枝豆（特産品）	1.5 カップ
パクチー	1 カップ
塩	小さじ 1
ニンニク（すりおろし）	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1
オリーブオイル	1/2 カップ
練りゴマ	大さじ 1
※ごまドレッシング可	



1.枝豆を茹でます。



2.茹でた枝豆、アボカド、ニンニク、レモン汁、ゴマペースト、オリーブオイルを入れ枝豆がペースト状になるまでフードプロセッサーを掛けます。



2. ペースト状になれば出来上がりです。味見をしてお好みに味を調節してください。今回は、レモン汁を少し多めに入れて作りました。



3.クラッカーや野菜に付けていただきます。

