

## レバノン料理の特徴

レバノン及び周辺のシリア、ヨルダンなどで食べられる料理。中東ではもっとも洗練された料理といわれている。

レバノンは1970年前半より内乱で戦場と化した。それ以前は中東のパリと呼ばれ、旧宗主国のフランスの影響もあり、西欧的で、自由な雰囲気がある。クリスチャンも多い。

レバノン料理の特徴は豆、野菜を多く使用したさっぱりした繊細な料理。

前菜（メッセ）が特に有名であり、ホムス（ひよこ豆とごまのペースト、ババガヌーシュ（なすのペースト）タブーレ（中東風パセリのサラダ）、ラブネ（ヨーグルトクリームチーズ）、キッベ（ひき肉料理）などの他に3～4通りも加わったものが現地では一度に出てくる（韓国料理の前菜と似ている）

これら料理にはあたたかいピタパンと一緒に食べるケースが多い。

これらの国々は東地中海にあり、豆類、魚介類、穀物、野菜、果物、オリーブオイルなどを多く使っており、地中海料理のひとつとしてレバノン料理は健康食としても注目されている。（認知症予防）  
又、フランスにて人気がある。

1970年代からレバノンレストランは東京で徐々に増えたが、今現在は「シンドバッド」（於 西新宿）のみが営業中。

肉料理には、鶏肉シシタウク（焼き鳥）、牛、羊のシシカバブなどがあるが、これらに使われる肉は、若干のスパイス、にんにくやレモン汁、玉ねぎをすったものを混ぜあわせた中に一定時間寝かせてつくるので、おいしい。

以上