



什麼是清真？

在阿拉伯語中，"清真"是"允許"的意思，指的是適合穆斯林的食品和服务。穀物、蔬菜和海鮮被認為是清真食品，而豬肉、酒精和未經適當屠宰的肉類則被禁止，稱為"哈拉姆"。

<禁止食材>

× 肉

- 豬肉(火腿、豬油、明膠等)
- 不適當屠宰的牛、雞、羊

× 酒精

- 酒精、啤酒、葡萄酒、燒酎
- 味醂、料理酒、含酒精的醬油或味噌

× 其他的

- 爬蟲類和昆蟲(蛇、鱷魚、蚱蜢)
- 兩棲類(龜、青蛙、螃蟹)



Recipe

食譜

鯉魚飯糰



point

本食譜使用的拉瓦爾和馬塔辣醬是印尼峇里島的傳統拌菜和醬料。香料部分依各家有所不同。

材料

所有食材均來自宮城縣。

海苔	1片	切片起司	1片
米飯	60克	鯉魚拉瓦爾※1	30克
蒿苳	少許	馬塔辣醬※2	15克

※1 鯉魚切片、椰子、炸洋蔥、四季豆、大蒜、辣椒、南薑、各種香料和甜醬油混合製成。

※2 紅蔥頭、大蒜、辣椒、蝦醬和香料混合製成。

烹飪要點

- 避免使用接觸過豬肉，禁止食材的烹飪器具與油類。
- 避免含有豬來源成分(明膠、酵素、乳化劑等)的加工食品。
- 使用清真認證的食材和調味品，並使用專用的烹飪器具。