

ペルー家庭料(8) MIHARU OE

～鶏肉の香草炊き込みご飯～

アロスコンポーヨ

Arroz con pollo

ペルーの全域で食べられている炊き込みご飯にアロスコンポーヨがあります。似たような炊き込みご飯に、北部のお酒のチチャを入れて炊きあげる鴨肉を使った香草炊き込みご飯でアロスコンバトがあります。私が料理修行でお世話になったレストランではこの北部の料理をだして、「チチャが手に入らないときはどうしているのか」と尋ねたところ、「黒ビールで代用するのだ」と教えてもらいました。

アロスコンポーヨには本来、黒ビールは入らないのですが、今回ご紹介するアロスコンポーヨでは、黒ビールを使っています。そうすると、黒ビールの苦味が米粒に深みのある独特な味わいをだし、鶏肉の独特の臭みを消し、とてもおいしい炊き込みごはんになります。



アロス コンポーヨ

材 料 (4人分)

鳥皮付きもも肉	300g
米(日本米)	3カップ
たまねぎ	50g
にんにく(つぶしてみじん切り)	2カケ
_____	20g
赤ピーマン	1個
にんじん	50g
フレッシュコリアンダー	50g
_____)	1缶(330cc)
グリーンピース(冷凍)	1/2カップ
アヒアマリーヨペースト(瓶入り)	適宜
鳥ガラ顆粒、黒こしょう	適宜
塩	小さじ1.5

作り方

1. 鳥もも肉は余分な脂肪を取り除いてから一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
米は軽く洗い、水切りしておく。
2. にんじんは 7m/m 角、たまねぎ、にんにくはみじん切り、_____、
赤ピーマンは縦に細切りする。グリーンピースは熱湯にくぐらせ、ざるにとる。
3. 鍋にサラダ油大さじ2.5とにんにくを入れ、火にかけ、香りがでたら、たまねぎ
を加え、透明になったら、アヒアマリーヨを水気がなくなるまで炒める。
4. 黒ビールと水320cc、かぼちゃ、赤ピーマンの半分、少量の水でミキサーにか
けペーストにしたコリアンダー、鳥ガラ顆粒、黒こしょう、塩を入れ、沸騰したら、
鶏肉を加え蓋をして10分煮、肉だけ取り出す。
5. にんじんと米を入れ、全体をよく混ぜ、塩、こしょうでもう一度味を整え、取り
分けておいた肉を戻し炊き上げる。炊き上がったら、蓋をあげグリーンピースを加え
蒸す。
6. 皿に盛り付け、残りの赤ピーマンを上飾る。