



世界の料理

## コロンビア 料理



平成12年9月15日（金）  
会場：アミュゼ柏  
講師 ジョランダ・バルガスさん

### <ジョランダ・バルガスさんのプロフィール>

ジョランダさんは皆さんもよくご存知のルセロさんの弟カルロスさんの奥さんです。コロンビアのボエナ・ベントウーラ出身です。ご主人は6年前に来日、現在植木のお仕事をしています。彼女は、4年前に子供さんと来日。6才の男の子と10才の女の子のお母さんです。

### スペイン語

#### ワンポイントレッスン

初めまして	ムチョ	グスト
私は〇〇です。	メ	ジャーモ〇〇
これは何？	ケエス	エスト
乾杯！	サルー	
さあ食べましょう	バモス	ア コメール

### 魚スープ

---

---

〈 材 料 4人分 〉

カニ足	4 本	エビ	4 尾
タイのあら	1/2 パック	ココナッツ	1 / 2 缶
じゃがいも	4~5 個	長ネギ	1 本
トマト水煮缶	1/4 缶	ニンニク, バター, 塩	コショウ

〈 作 り 方 〉

- 「1」 タイのアラと水を鍋に入れ,コトコトと煮てスープをとる。塩を少々入れ下味をつける。
- 「2」 にんにくのすりおろしたものをバターでよく炒め香りを出し、そこにカニ,エビ、じゃがいもを5ミリ位にうす切りしたものを入れ「1」のスープを入れてじゃがいもがやわらかくなるまで煮こむ。
- 「3」 バターでみじん切りのネギとサイコロ切りのトマトをよく炒めてスープに加える。
- 「4」 最後にココナッツミルクを加え塩,コショウで味をととのえる。

---

## トウモロコシケーキ

---

〈 材 料 1 ホール分 〉

トウモロコシのカンズメ「粒」	小 1.5 缶		
小麦粉	2 カップ	砂糖	半カップ
牛乳	半~1 カップ	卵	1.5 個
とけるチーズ	小 1/2 袋	ベーキングパウダー	小さじ 1/2
バター	大きじ 1~2	塩	少々

〈 作 り 方 〉

- 「1」 トウモロコシに牛乳を少し加え 少し粒が残るぐらいにミキサーにかける。
- 「2」 「1」に小麦粉半量,バター,砂糖,塩 少々を入れハンドミキサーで ざっと混ぜる。  
次に牛乳を入れよく混ぜ合わせ,さらに卵をよくといて入れ、残りの小麦粉とベーキングパウダーを入れよく混ぜる。
- 「3」 ケーキ型にバターを塗り小麦粉を薄くはたきつける。そこに「2」で出来たタネを入れよく空気抜きをして 180度のオーブンに入れ,40分位焼く。

## マンゴジュース

---

---

## 〈材料〉

マンゴ	1 個	牛乳 1 / 2 パック
砂糖	適量	

## 〈作り方〉

マンゴは皮をむき、種をとってざく切りにします。  
マンゴ,牛乳,砂糖をミキサーでよくまぜ 冷蔵庫でよく冷やしていただきます。

コロンビアは以下のような国です。

コロンビアは南米大陸の北西部に位置し、太平洋と大西洋の2つの海に面した国です。コロンビアといえば、ブラジルに次ぐコーヒー生産国、あるいは世界一のエメラルド産出国として知られていますが、実はその他にも多くの特徴を持っています。国土はカリブ海の砂浜から果てしなく広がる大平原、アマゾンのジャングル、雪をいただくアンデスの高峰まで驚くほど変化に富んでおり、赤道直下の熱帯地域でありながら、沿岸低地は熱帯、高原は温帯、アンデス山地は寒帯に属しています。

日本とコロンビア両国は、1908年5月にワシントンで友好通商航海条約を締結して以来、外交的にすばらしい関係を維持しています。この90年間以上もの間、両国は政治・経済・文化的交流を拡大してきており、両国を隔てる地理的距離はますます縮小していくでしょう。今日、コロンビアは日本における最大のコーヒーとエメラルドの供給国であり、また、ラテンアメリカにおいてブラジルに次ぐ日本製品の輸入国であります。

- グルメ志向（高級）コーヒーの世界一の輸出国
- コーヒー全体では世界第2位の輸出国
- エメラルドの世界一の生産・輸出国
- 民間企業による世界一の砂糖生産国
- 世界第3位のバナナ輸出国
- 世界第2位の花弁輸出国
- 世界第3位の石炭輸出国
- 世界第6位の金輸出国
- ラテンアメリカ第3位の石油輸出国
- 世界第4位のヤシ油生産国
- 世界一の生物多様性を持つ国（世界の種の10%）
- 世界一の鳥の種類（1721種）を持つ国
- 世界第二の両生類の種を持つ国

