



世界の料理教室

～エルサルバドルの^{かていりょうり}家庭料理～

きょう 〈今日のメニュー〉

- Arroz verde (グリーンライス)
- Costilla de Cerdo en Tomatada (豚肉のトマト煮込み)
- Ensalada de Aguacate (アボガドのサラダ)
- Atol de pina (ホットパイナップルドリンク)



講師：佐野 エナさん

日時：2011年11月27日

会場：アミュゼ柏

佐野エナさんのプロフィール

エルサルバドル出身。24年前に来日し、三人のお子さんと一人のお孫さんがおり、現在は新小岩に在住。

柏市国際交流協会のスペイン語教室で、講師をつとめる。

趣味はステンドグラス作り。

エルサルバドル



★三二講座

おはようございます

Buenos días.

こんにちは

Buenas tardes.

こんばんは

Buenas noches.

(どうも) ありがとう

(Muchas) gracias.

おいしい

sabroso(a), rico(a), delicioso(a)

あ~あ おいしかった

¡Qué rico estaba!

コーヒー Café 紅茶 Té

牛乳 Leche

ジュース Jugo

たまご Huevo

にんにく ajo 牛 vaca

◎ Arroz verde (グリーンライス)

<材料> 5人分

米 2合	グリーンピース 水煮 1袋
水 150cc	ヒヨコ豆 水煮 1袋
ピーマン 8個	にんにく 1片
玉ねぎ 1/2個	粉チーズ・塩 適量
	鶏ガラスープ(顆粒) 大2

<作り方>

- ① 米は軽くあらって、よく水をきっておく。
- ② ピーマンはザク切りにし、水 150cc で溶いた鶏ガラスープと一緒にミキサーにかけスープを作る(好みて塩を加えてもよい)。
- ③ フライパンに油をしき、みじん切りにした、にんにく・玉ねぎを炒め、さらに米を加えて、米が透き通るくらいまで炒める。
- ④ ②と③とグリーンピースとヒヨコ豆を炊飯器に入れ、炊飯器の目盛の水加減で炊く。
- ⑤ 食べる時に、粉チーズをかける。

◎ Costilla de Cerdo en Tomatada (豚肉のトマト煮込み)

<材料> 5人分

豚肉(骨付きスペアリブ) 2キロ
玉ねぎ 1/2個
トマト缶 1缶
ニンニク 1かけ、
コリアンダー(イタリアンパセリでも可)・クミン(粉末)・塩・コショウ 適量

<作り方>

- ① 豚肉に塩、こしょう、クミンで下味をつけておく。
- ② 玉ねぎ、ニンニクをみじん切りにしておく。
- ③ ①の肉を軽く焼き色がつくまで両面を焼き、さらに②を加えて炒め、トマトと水 1/2 カップを加える。
- ④ ③を圧力鍋に移して、肉が柔らかくなるまで煮込む(強火でシューシューなってからもさらに強火で 15 分、火を止めて 20 分おく。※圧力がさがるまで危険なのでふたを開けない)。
- ⑤ 食べる直前にコリアンダーを加えて軽く温めなおし、味をみて塩とこしょうをたす。

◎ Ensalada de Aguacate (アボガドのサラダ)

<材料> 5人分

アボガド	2個	玉ねぎ	1/2個
ゆで卵	2個	レモン	1個
カッターチーズ		塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① カッターチーズを作る(下記参照)。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、レモン汁につけておく。
- ③ アボガド、ゆで卵を一口大に切る(取り除いたアボガドの種はとっておく)。
- ④ ボールに②と③を入れて、混ぜ合わせる。
食べる時までボールの中にアボガドの種を入れておく(アボガドの変色を防ぐ)。

○カッターチーズの作り方

<材料>

牛乳 500cc、レモンのしぼり汁 50cc、布巾(キッチンペーパー)

- ① 牛乳は沸騰前(60℃)くらいに温めて火を止め、そこにレモン汁を加えしばらく置いておく。
- ② 牛乳が分離しているのを確認して布巾に流し込み、布巾に包んだまま水の中で振り洗う(レモンのにおいや成分を洗い落とす)。水を2~3回かえて濁らなくなるまでする。
- ③ 布巾の上から軽く絞る。

◎ Atol de pina (ホットパイナップルドリンク)

<材料> 5人分

パイナップル	1個	黒糖	150g
水	600cc	シナモンスティック	1本
コーンスターチ	大3	クローブ	1粒

<作り方>

- ① パイナップルの皮をむき、細かくきざむ。
- ② ①と水、シナモン(軽くちぎる)、クローブを鍋にいれ、パイナップルがやわらかくなるまで時々混ぜながら煮る。その途中で飾り用のパイナップル分を鍋から少し取り出しておく。パイナップルがやわらかくなったら、黒糖を加えさらに煮詰める。
- ③ コーンスターチを同量の水で溶き、②に混ぜながら加える。
- ④ 器に盛り、その上に飾り用のパイナップルをかざる。

