

# メキシコレシピ

## TINGA POBLANA

(材料 4 人分)

- 1 ... Pechuga de pollo entera Grande .....とり肉の胸 大  
2 Latas Tomate picado ( o 3 Jitomates grandes) 缶詰または大トマト 3コ  
1 ... Cebolla grande ..... 大きいたまねぎ  
1 ... Diente de ajo ..... にんにく

Salsa Chipotle al gusto .....タバスコ sauce チポテレ

2...Hojas de Laurel .....ロリエ

1 Cda. Consomé en polvo ..... とり肉のコンソメ

Sal al gusto .....塩

2 Cdas. Aceite ..... サラダ油

1... Papa .....じゃがいも

1/2 ... Zanahoria ..... にんじん

1/2 taza Chicharos ..... グリンピース

### UTENSILIOS:(道具)

ナベ .....Cacerolas 2

ナイフ .....Cuchillo

まないた .....Tabla de picar

大スプーン.....Cucharas para servir

オタマ ..... Cucharón

### SERVIR CON:(作り方)

Tortilla o Pan .....トルティヤマまたはパンまたはごはんと一緒にいただきます。

1- Cocer el pollo en agua con sal, laurel, cebolla, ajo, papa y zanahoria y chicharos.

水に、とり肉、少量の玉ねぎ、にんにく、じゃがいも、にんじん、グリンピースを入れて、ボイルします。

2- Cortar la cebolla en rajas delgadas, picar la papa y zanahoria .

1 とは別に、玉ねぎを薄くスライスします、じゃがいもとにんじんを小さくカットする。

3- Picar la mitad del ajo muy fino. にんにくを半分みじんぎりします。

4- Calentar el aceite 油を少しあたためます。

5- Freír suavemente el ajo picado にんにくをかるく炒めます。

6- Agregar el tomate y dejar freir suavemente. にんにくにトマトを入れかるく炒めます。



7- Desherbar el pollo fino. とり肉を手で細くほぐします。

8- Agregar consomé, laurel, sal, pimienta, chipotle, papas y zanahoria picadas, chicharos y chile, dejar sazonar y servir.

玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを入れます、3分から5分ぐらいかるく煮込みます。  
味をチェックします。トルティーヤ(またはパン)といっしょにたべます。

## とり肉のコンソメ[スープ] CALDO DE POLLO

玉ねぎ .....Cebolla picada fino

パクチー..... Cilantro picado

レモンライス ..... Rebanada de limón

Tomar el caldo que quedo como sopa, agregando tan solo algo de cebolla, limón y cilantro.  
コンソメスープのようにいただきます。

カップにたまねぎみじんぎり、レモンとパクチーをいれて、すぐにのみます。

## DULCE DE CAMOTE CON PIÑA..... さつまいもとパイナップルのデザート

1 Camote pelado y picado ..... さつまいも

1/2 Lata de piña en almíbar .....パイナップルの缶詰半分

2 Cdas. Almendra fileteada .....アーモンドスライス

2~3 gotas Esencia de almendra .....アーモンドエッセンス

Azúcar ..... 砂糖

1/2 Raja de canela.....シナモンスティック

Agua la necesaria para cubrir el camote .....水

ナベ ...Cacerola

ナイフ ...Cuchillo

まないた...Tabla de picar

ポテトピーラー ... Pelador

木べら ... Pala de madera

大スプーン...Cucharón

1- Poner agua a hervir con la canela y azúcar. 水とシナモンをボイルします。

2- Lavar y pelar el camote. さつまいもを洗い皮をむきます。

3- Cortar el camote en trozos pequeños. さつまいもを小さくカットをします。

4- Ponerlo a cocer en el agua con canela y azúcar.

先ほどのシナモンと砂糖の水で、さつまいもを柔らかくなるまでボイルします。

5-Picar la piña en trocitos.

パイナップルを小さくカットします。

6- Cuando este suave, enfriar un momento y agregar la piña, almendra y esencia, checar el sabor y servir.

さつまいもがやわらかくなったら、少し冷めるまで待ちます。そしたらパイナップルとアーモンドスライスとアーモンドエッセンスを入れます。甘さをチェックします。