



# 世界の料理教室

～メキシコの家庭料理～

## 〈今日のメニュー〉

- Tortillas de Harina (小麦粉のトルティーヤ)
- Frijoles Charros (豆料理)
- ポテトとにんじんのサラダ
- Agua Fresca (ドリンク)



講師：小野ロシーさん

日時：2016年6月26日（日）

会場：中央公民館 調理実習室

### 小野ロシーさんのプロフィール

メキシコ、メキシコシティ出身。日本在住25年になります。  
家族は日本人のご主人と2人のお嬢さん。  
現在、パレット柏でスペイン語講座の講師をしています。  
英語、メキシコ料理、ダンスなどいろいろな場所で教えています。  
KIRAKI Cのメンバーとしても  
世界のニューイヤーズパーティなどで大活躍しています。

## ◎TORTILLAS DE HARINA (小麦粉のトルティーヤ)

<材料> 20~30枚分

小麦粉	1kg
小麦粉 (打ち粉)	1カップ
マーガリン (あればショートニング)	225g
塩	大さじ2
ベーキングパウダー	大さじ1
水	2カップ

<作り方>

- ① 2カップの水をあたためておく。
- ② ①にマーガリンを入れる。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダー、塩をふるって大きめのボウルに入れる、
- ④ 水は少しずつ入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 耳たぶくらいのかたさに丸めて置く。
- ⑥ ラップをかけて、2~5分くらいねかせる。
- ⑦ 台の上に打ち粉を少しふっておく。
- ⑧ 小さな卵くらいの大きさに丸めてから、めん棒で平らに丸くのばす。
- ⑨ フライパンに入れて、弱火で焼き、少し色が変わったらひっくり返す。
- ⑩ 焼きあがったら、キッチンペーパーにのせておく。

\*冷凍すれば1~2か月保存できます。

温めるときはフライパンで焼くとおいしくいただけます。

## ◎ポテトとにんじんのサラダ

<材料>

じゃがいも 大1個  
にんじん 大1本  
グリーンピース 小1缶  
マヨネーズ  
生クリーム  
塩、こしょう、パセリ、コンソメ

<作り方>

- ①じゃがいも、人参は皮をむき角切りにする。
- ②コンソメと塩を入れたなべでポイルし、火を消す30秒前にグリーンピースを入れる。
- ③マヨネーズ、生クリーム、塩、こしょうであえて、パセリを飾る。

## ◎Agua Fresca

<作り方>

きゅうり2本、レモン汁1/2個分と冷水500mlをミキサーにかける。

好みに砂糖を入れる。

## ◎フリホレスチャッロス（豆料理）

### A <材料>

金時豆（きんときまめ）	200 g
たまねぎ	1 こ
にんにく	1/2 かけ
塩	小さじ1
サラダ油	

### <作り方>

- ① お湯を沸かしておく。
- ② 豆を洗い、2倍のお湯を入れて、ゆでる。
- ③ 最後ににんにく、半分のたまねぎ、塩と油 を入れる。
- ④ 残りの半分のたまねぎはみじん切りにして、フライパンに油を入れて色が変わるまで炒める。
- ⑤ 最後に豆を加えて炒める。

### B <材料>

トマト	2 こ
たまねぎ	1/2 こ
ハム	4 まい
ベーコン	4 まい
コリアンダー	1 本
サラダ油	

### <作り方>

- ① トマトは皮をむき、みじんぎりにする。
- ② たまねぎ、ハム、ベーコンもみじんぎりにする。
- ③ フライパンに油とベーコンを入れ炒めてから、玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 最後にトマトとハムを入れ軽く炒める。
- ⑤ AとBを混ぜて一緒にする。
- ⑥ 味をみて皿に盛り付け、コリアンダーを上にかける。

