



世界の料理教室

～ペルーの家庭料理～

〈本日のメニュー〉

- ・ ロモ サルタード
- ・ セビツェ
- ・ エンサラダ デ ヤーコン
- ・ レチェ アサーダ



講師：伊敷ロサさん

村山イサベルさん

日時：平成17年2月25日（金）

会場：アミュゼ 柏

伊敷 ロサさんの自己紹介

首都リマで生まれ育ちました。今年の12月には日本に来て16年になります。ペルーでは、母と一緒にペルー料理レストランを開いていました。5年位前までは仕事をしていましたが、現在では専業主婦として、逆井に住んでいます。趣味は読書と編み物です。

村山 イサベルさんの自己紹介

ペルーの日系2世です。アンデス山脈にあるワンカヨ市で生まれ育ちましたが、結婚前から首都リマに住んでいました。今年の3月で来日してから15年になります。その間、家で翻訳（商業）の仕事をしています。また、柏市役所の国際交流室で外国人アドバイザーもしています。趣味は読書です。

◎ ロモ サルタード

〈材料〉(5人分)

牛肉	ステーキ用スライス3枚	しょうゆ	
玉ねぎ	2個	酢	
トマト(固いもの)	大2個	塩・こしょう(荒びき)	少々
冷凍ポテト(皮付き・くし型)	400g	油	少々
にんにく	大1片		

〈作り方〉

- ① 牛肉を細長く切り、潰したにんにく・塩・こしょうをまぶしておく。
- ② 冷凍ポテトをオーブンで焼く。
- ③ 玉ねぎを5ミリくらいの厚さに切り、トマトは櫛切りにする。
- ④ 熱したフライパンに油を敷き、牛肉を炒める。
- ⑤ 玉ねぎを加えて炒め、酢・しょうゆで味付けをする。
- ⑥ ポテトを加えて炒め、最後にトマトを加えさっと火を通す。

☆炊いたご飯と一緒に盛り付ける。

◎ セビツチェ

〈材料〉(5人分)

白身魚(刺身用)	1冊	セロリ	1/2本
エビ	200g	鷹の爪(輪切り)	適宜
タコ	200g	にんにく	大1片
玉ネギ(あれば紫)	中1個	塩	少々
レモン	大3個		

〈作り方〉

- ① レモン2個を搾り、鷹の爪を漬けておく。
- ② 白身魚・タコは一口大、セロリは小口切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ①と②とエビ、潰したにんにく、塩をまぜる。
- ④ 食べる直前にレモン1個を搾りかける。

☆ペルーでは茹でたサツマイモやとうもろこしを飾りつけとして盛り合わせる。

◎ エンサラダ デ ヤーコン

〈材料〉(5人分)

ヤーコン	300g	ドレッシング	
水菜	1束	すりごま	大サジ3
		マヨネーズ	大サジ4
		しょうゆ	小サジ2
		酢	小サジ2
		塩	少々

〈作り方〉

- ① ヤーコンは皮をむき、細切りにし、水にさらす。
- ② 水菜は4センチくらいに切る。
- ③ 材料を混ぜドレッシングを作る。
- ④ ヤーコン、水菜 にドレッシングを混ぜる。

◎ レチェ アサーダ

〈材料〉(5人分)

牛乳	3カップ
卵	3ヶ
はちみつ	
バニラエッセンス	適宜

〈作り方〉

オーブンを250度に温めておく。

- ① 卵とはちみつを泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に牛乳とバニラエッセンスを加え混ぜる。
- ③ オーブン皿に水を張り20分～25分焼く。

ペルー共和国のプロフィール

1.面積	128万5,215km ² 日本の約3.4倍
2.人口	2,714.8万人（2003年ペルー国立統計院推定値）
3.首都	リマ
4.人種	先住民47%、混血40%、欧州系12%、東洋系等1%
5.言語	スペイン語（他にケチュア語、アイマラ語）
6.宗教	カトリック教（89%）
7.略史	<p>1821年 スペインから独立</p> <p>1968～80年 軍事政権</p> <p>1980～85年 ベラウンデ政権</p> <p>1985～90年 ガルシア政権</p> <p>1990年 フジモリ政権</p> <p>1995年 フジモリ第二期政権</p> <p>2000年 フジモリ第三期政権、同政権退陣、パニアグア暫定政権</p> <p>2001年 トレド政権</p>

- ☆ 気候区は、太平洋側の海岸砂漠地域コスタ、アンデス山岳地域シエラ、アマゾン川流域の熱帯雨林地域セルパ（50%を占める）の3つに分けられる。このようにひとつの国で海岸砂漠から、6,000m級の雪山、ジャングルまで有する。
- ☆ インカ帝国をはじめ、紀元前からいくつもの古代文明が開花した。馴染み深いところでは、マチュピチュ、ナスカの地上絵、チャビン遺跡がある。