



# 世界の料理教室

～世界のおやつバイキング～

きょう  
〈今日のメニュー〉



ビコー (フィリピン)

ミルクプディン (ブラジル)

シナモンチョコレートケーキ (フランス)

マサモラ・モラーダ (ペルー)

大福 (日本)

山本ガーリーさん

柴田サンドラさん

ベロニカ・アリ・デューさん

渡辺ロアイサ・ヘノベバさん

菅原喜代美さん

日時：2009年11月21日 (土)

会場：アミュゼ 柏



## ◎ ビコー

〈材料〉 (10人分)

もち米 3c ココナツミルク 1缶 (400ml) ブラウンシュガー (粉) 250g

ジャックフルーツ (缶詰め) 1缶 → 水気をきって、細く切っておく

〈作り方〉

- ① もち米は洗って、一晩水につけておき、ザルにあけて水をきっておく。
- ② 蒸し器に湯をわかし、①のもち米をいれて30分ぐらいふかします。
- ③ 別の鍋で ココナツミルクとブラウンシュガーを入れ、中火で砂糖が溶けるまでよくまぜる。ココナツミルクのとろみが出てきて、プツプツ泡だってきたら ②のもち米を加える。このとき 水気はすぐなくなるので、こげないように注意。
- ④ ③のなかに ジャックフルーツを加え、全体をよくまぜる。  
大皿に移すときは、皿にうすく油をぬっておく。

## ◎ ブラジル風<sup>ふう</sup>ミルクプディング

### <材料> (8人分)

コンデンスミルク 1缶(387g) 卵<sup>たまご</sup> 4こ 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup> 380cc 片栗粉<sup>かたくりこ</sup> 小さじ 1  
カラメルソース(砂糖<sup>さとう</sup> 大さじ3 水<sup>みず</sup> 大さじ1)

### <作り方>

- ① プリン型<sup>かた</sup>の入る大きさの鍋<sup>なべ</sup>を用意し 型<sup>かた</sup>の高さの半分<sup>はんぶん</sup>くらいまで水<sup>みず</sup>をいれ あたためておく
- ② カラメルソース<sup>いがい</sup>以外の材料<sup>ざいりょう</sup>を 全部<sup>ぜんぶ</sup>ミキサー<sup>ミキサー</sup>に入れて、10分<sup>じゅうぶん</sup>くらいよくまぜる。
- ③ 別の鍋<sup>なべ</sup>で カラメルソース<sup>いがい</sup>をつくる
- ④ ①の型<sup>かた</sup>にカラメルソース<sup>いがい</sup>を入れ、②<sup>②</sup>をしずかにながしこむ。中火<sup>ちゅうび</sup>で30~40分<sup>さんじゅうよんじゅうぶん</sup>湯煎<sup>ゆせん</sup>する

## ◎ シナモンチョコレートケーキ (Moelleux au chocolat à la cannelle)

### <材料> (6~8人分)

卵<sup>たまご</sup>の黄身<sup>きみ</sup>3こ 全卵<sup>ぜんらん</sup>3こ 板チョコ(ブラック・ビター) 200g  
バター110g 砂糖<sup>さとう</sup>80g 小麦粉<sup>こむぎこ</sup>75g シナモン<sup>しょうしょう</sup> 少々  
デコレーション用の果物<sup>くだもの</sup>(キウイ、ラズベリー、いちごなど)

### <作り方>

- ① ケーキ型<sup>かた</sup>の内側<sup>うちがわ</sup>にバター<sup>がた</sup>をぬる。
- ② ①<sup>①</sup>を冷蔵庫<sup>れいぞうこ</sup>で5分<sup>ごぶん</sup>冷やす。
- ③ ②<sup>②</sup>にバター10gと砂糖<sup>さとう</sup>5gをさっくりまぜて入れ、冷蔵庫<sup>れいぞうこ</sup>で10分<sup>じゅうぶん</sup>冷やす。
- ④ チョコレート<sup>なべ</sup>を鍋<sup>なべ</sup>にいれて、水<sup>みず</sup>をすこし<sup>すこし</sup>加えて火<sup>くわ</sup>にかけ、かきまぜながらとかす。
- ⑤ チョコレート<sup>なべ</sup>がとけたら、バター100g<sup>がた</sup>を加え、とけるまでまぜる。
- ⑥ ⑤<sup>⑤</sup>に卵<sup>たまご</sup>の黄身<sup>きみ</sup>を加えまぜる。
- ⑦ ボウル<sup>ぼうる</sup>に卵<sup>たまご</sup>をわりいれ、砂糖<sup>さとう</sup>75g、⑥<sup>⑥</sup>のチョコレート、小麦粉<sup>こむぎこ</sup>、シナモン<sup>しょうしょう</sup>を加え、まぜる。
- ⑧ ③<sup>③</sup>を冷蔵庫<sup>れいぞうこ</sup>からだし、⑦<sup>⑦</sup>を流しこみ冷蔵庫<sup>れいぞうこ</sup>に入れ5分~10分<sup>ごぶんじゅうぶん</sup>冷やす。
- ⑨ ⑧<sup>⑧</sup>を260℃のオーブン<sup>や</sup>に入れ、7~8分<sup>ななはちぶん</sup>焼く。
- ⑩ ケーキ<sup>かた</sup>がふくらんだらオーブン<sup>や</sup>を止める。
- ⑪ 型<sup>かた</sup>からはずして、皿<sup>さら</sup>にのせる。果物<sup>くだもの</sup>でかざる。

## ◎ マサモラ・モラーダ；Mazamorra Morada

ポリフェノールたっぷりの紫とうもろこしのデザート

### <材料> (25人分)

パイナップル なま ちゅう 生で中くらいの1こ りんご 1こ  
パープル・コーン 500g コーンスターチ 150g (倍量の水でとくす)  
砂糖 500g (好みでふやしてもよい) シナモン・スティック 2本  
シナモンパウダー 少量 クローブ 小さじ1  
レモン汁 小さじ2

メモ  
ドライフルーツでもいい  
ですよ

### つくりかた <作り方>

- ① パイナップルの皮、パープルコーン 500g、シナモンスティック、クローブを2リットルの水をいれた深い鍋にいっしょに入れ、強火で30分煮ます(ベースになるスープ作り)
- ② きれいな色になったらザルでこし、鍋にもどします
- ③ 次にカットしたりんご、パイナップル(2センチ角くらいの大きさ)、砂糖を鍋に加え、やわらかくなるまで煮ます。
- ④ 倍量の水で溶いたコーンスターチを③にくわえ、とろみがついたらレモン汁をくわえます。
- ⑤ 器にもりつけた後、シナモンパウダーをふりかけできあがりです。

## ◎ 大福

ざいりょう

### <材料> (10こ分)

白玉粉 200g 片栗粉 100g 水 270g 砂糖 40g あん 300g

### つく かた <作り方>

- ① あんを等分して手で丸めておく。
- ② バットに片栗粉を広げておく。
- ③ 耐熱ボウルに白玉粉、水を入れよく混ぜて粉が溶けたら砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ラップをかけ電子レンジで2分加熱し、取り出してゴムヘラでよく練り混ぜる。
- ⑤ ふたたびラップをかけ、3分加熱して練り混ぜ、生地全体が半透明のおもちのようになったら②のバットに取り出す。
- ⑥ 熱いうちに同じ大きさに切り分け、1個ずつ手の平で丸く伸ばして、あんを包む。
- ⑦ 丸く形を整えて片栗粉をつける。

### <アレンジ>

- ★ お好みの大きさに分けて作れます。
- ★ 季節の果物をあんと一緒に包むとさらにおいしく楽しめます♪  
(いちご・バナナ・栗など)
- ★ あんは白あん・粒あん・ずんだあんなどお好みで選んでください。

## こうし みな 講師の皆さんのプロフィール

### やまもと 山本 ガーリーさん

フィリピンの首都マニラマニラ近くのSubicシブイク市出身。11年前に日本にきました。

現在 増尾にお住まいで、3人のお子さんのお母さんです。

趣味は 読書とガーデニング。最近読んでおもしろかったのは ダン・ブラウンの「ダヴィンチ・コード」「天使と悪魔」だそうです。これから 時間がとれたら 社交ダンスを習いたいそうです。

### しばた 柴田 サンドラさん

ブラジルのサンパウロから 15年前に日本にきました。一男二女の3人の子供のお母さん

です。KIRAKICのメンバーとして、KIRAまつりや いろいろなイベントで その明るい笑顔で大活躍です。好きなことは ダンスとお友達とのおしゃべり。時間ができたら、日本のあちこちを旅行したいそうです。

### ベロニカ・アリ・デューさん

フランス出身。

仕事：フランス語、英語、スペイン語、料理の講師

趣味：ヨガ、水泳、柔道、スキー、旅行、読書、クラシック音楽など

好きな食べ物：世界中の食べ物

6年前に日本にきましたが、1985年から仕事で日本のことはよく知っていました。日本の文化、生活様式、日本の国が大好きです！

### わたなべ 渡辺 ロアイサ・ヘノババさん

ペルー、リマ市出身、在日16年。男の子1人女の子2人のお母さんです。趣味はダンス。手芸や料理も得意です。

### すがわら きよみ 菅原 喜代美さん

柏市在住のKIRA会員。「世界の料理教室」のスタッフ。夫と娘の3人家族。旅行と料理が大好き。手作りの良さに気づき、最近はパンも自分で焼きます。