



世界の料理教室

～ペルーの家庭料理～

〈今日のメニュー〉

- アヒ デ ガジーナ（鶏肉の唐辛子クリーム煮）
- カウサ レジェーナ（ポテトサラダ）
- エンサラダ デ フルータス（フルーツサラダ）



講師：渡部ヘノベバさん

日時：2014年6月29日

会場：アミュゼ柏

渡部ヘノベバさんのプロフィール

ペルーのリマ市出身。1993年、仕事のため来日。
柏市の会社の寮の前に住んでいたご主人と出会い、結婚。
家族は日本人のご主人と息子さん（19歳）。

趣味は、料理・ダンス・バルーンアート・アルピゲーラ（壁にかける飾り絵）
など多数。特にアルピゲーラはペルーで本職の腕前。
KIRAKIC委員会のメンバーとしても大活躍しています。

◎アヒ デ ガジーナ（鶏肉の唐辛子クリーム煮）

＜材料＞ 5人分

鶏のむね肉	500g
にんにく	2 かけ
たまねぎ（中）	1 個
アヒアマリーヨのペースト	適量（唐辛子でも代用可）
パルメザンチーズ（粉）	適量
エバミルク	1/2 缶（牛乳でも代用可）
フランスパン	1/4 本
黒こしょう	適量
クミンパウダー	適量
ドライオレガノ	適量
塩	適量
ターメリック	適量
オリーブ油	適量
＜装飾用＞	
ゆでたまご	2 個
緑オリーブ（びん詰め）	適量
パセリ・パルメザンチーズ	適量

＜作り方＞

- ① フランスパンをたっぷりの水に浸し、軽く水気を切りペーストにする。
- ② 鍋に肉が浸るくらいの水をいれ、肉が煮えたら取り出し、肉が冷めたら（皮がある場合は取り除く）、細かく手でさく。
- ③ ゆで汁は後で使うので捨てずに取っておく。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れて、ターメリック・アヒアマリーヨのペースト・たまねぎのみじん切りを中火で炒める。少し経ったらにんにくのすりおろしを加えて、中火で炒め続ける。
- ⑤ たまねぎがしんなりしたら、肉を鍋に加え、塩・オレガノ・クミン・こしょうで味をつける。
- ⑥ パンのペースト・ゆで汁 1/2 カップをミキサーにかけたものを加えてよく混ぜる。
（水気が足りない場合はゆで汁をさらに加えることも）
- ⑦ さらにエバミルクを加えてよく混ぜ、パルメザンチーズで味をつける。
- ⑧ 白米とともに皿に盛り、ゆで卵・オリーブを飾り、パセリ・パルメザンチーズを散らす。

◎カウサ レジェーナ（ポテトサラダ）

＜材料＞ 5人分

じゃがいも	大9個
アヒアマリーヨのペースト	好みの量（唐辛子でも代用可）
塩	適量
レモン果汁（生または瓶入り）	適量
ツナ缶	3缶
たまねぎ	1個
アボガド	4個
マヨネーズ	適量
ゆで卵	3個
オリーブオイル	適量
＜装飾用＞	
サニーレタス	適量
ミニトマト	適量
型	

＜作り方＞

- ① じゃがいもをゆで（塩は不要）、余熱がとれたら皮をむきつぶす。
オリーブオイル・塩・レモン果汁・アヒアマリーヨのペーストで味をつけ、よく混ぜる。
- ② ツナ缶の油をよくきり、水でもみ洗いし水気をきった、たまねぎのみじん切りとあわせ、マヨネーズで味をつける。
- ③ アボガドを縦半分に切り、種を取り出し、皮をむき、薄くスライスし、変色しないようにレモン汁を振りかけておく。
- ④ ゆで卵は黄身と白身に分けておく。
- ⑤ 型にオリーブ油を薄く塗り、じゃがいものマッシュの1/2量を敷きつめ、その上にアボガド・ツナの順に重ね、残りのジャガイモのマッシュを敷きつめ、しっかり押さえこむ。
- ⑥ 4等分にしたミニトマト・黄身・白身・マヨネーズできれいに飾りつけをする。
- ⑦ 型のまま冷蔵庫で冷やし固め、食べる直前に冷蔵庫から取り出し、レタスと共にお皿に盛りつける。

◎エンサラダ デ フルータス (フルーツサラダ)

〈材料〉 5人分

パイナップル	1/2 缶
黄桃	1/2 缶
バナナ	2本
オレンジ	2個 (1個は絞る, もう1個はカット)
グリーンキュウイ	1個
りんご	1/2 個
レモン果汁	好みの量
はちみつ	50g (好みの量)

〈作り方〉

- ① オレンジ1個を絞り果汁を取り出す。
- ② その他のフルーツを全て食べやすい大きさに切る。
- ③ 切ったフルーツをはちみつとレモン果汁であえる。
- ④ 食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。



