

「ペルー料理」講座を開催しました！！

12月13日（土）、鈴鹿市文化会館調理室で、「ペルー料理」講座を開催しました。

参加者は30名。市内のペルー料理屋「マヨ」の奥さんのキヤン・マユミさんを講師にお迎えして、

「^{アヒ デ ガジナ}Aji de Gallina」^{カルディート デ ボジョ ユカ フリータ}Caldito de Pollo」^{ユカ}Yuca Frita」の作り方を教わり、食後には^{パネトーネ}Panetone」^{チチャ}Chicha Morada」をいただきました。とっても美味しかったです！



^{アヒ デ ガジナ}「Aji de Gallina」

鶏の胸肉でガラスープを取り、取り出したお肉を裂いて作ります。

アヒ アマリージャというペルーの練り黄とうがらしやサフラン・パルメザンチーズ・ナツメグなどで味付けをし、ごはんと共にいただきます。

コクがあって、とても美味しかったです。



^{カルディート デ ボジョ}「Caldito de Pollo」

用意していた鶏肉が立派すぎて、片方のウイングだけ使うことになりました。

もう半分は各テーブルでジャンケン勝負！？勝った人が持ち帰り～のテーブルもあれば、仲良く4等分しているテーブルもありました。

ガラスープは、このあとチョコロというペルーのジャイアントコーンやユカ（キャッサバ芋）やセロリなどの野菜を入れてスープにしました。



出来上がりは、こんな風になりました。

右のお芋は、スープにも使った^{ユカ}Yuca=キャッサバ芋です。

日本のポテトのほこほこ感に比べると、繊維質でごぼうとジャガイモを足して2で割ったような食感でした。

スープに入っているのが、チョコロ（ジャイアントコーン）です。コーンの粒は大粒で淡白な味でした。

「^{チチャ}Chicha ^{モラダ}Morada」は紫トウモロコシのジュースです。



そして「^{パネトーネ}Panetone」。ペルーではクリスマスにこれを食べるそうです。ドライフルーツ入りパンケーキで、一ヶ月以上日持ちするそうです。味もとってもフルーティで甘過ぎず美味しいですよ！



料理が出来上がったら、ペルーの歌を聴きながらお食事をしました。

仲宗根ファミリーがペルーのクリスマスの歌を歌ってくれました。

左から、エルネストさん、ユミちゃん、エイミちゃん、ピラルさんです！思わずアンデス山脈に響き渡っているのかと錯覚するような、透き通ったきれいな歌声で、感動しました！

以下は参加者の皆さんの様子です。



←

これは、センターテーブルでマヨミさんが説明している様子です。
マヨのユニフォームを着て、スタッフを連れて来てくれました。通訳のさやかさんとアキコさんです。
マヨミさん、さやかさん、アキコさん、
ありがとうございました。m (_) m

鶏ガラでスープをとる間に材料を切ります。
今回は男性の参加者も3名いらっしゃって、
どの方も、とても手際よく調理されていました。
にんじん、ねぎ、キャベツ、セロリはスープに入ります。



↑みんなで茹でた鶏肉を裂きます。
ペルーでは、奥様同士おしゃべりしながら、又は
昼ドラを見ながら、ゆっくり時間をかけて、この
作業をするそうです。

↓チキンのソースにサフランを入れて、色付けします。
辛いのが苦手な黄とうがらしをひかえる時に、使うそうです。



↓出来上がり～

食べる時は、皆、笑顔ですネ～ (^ _ ^)



今回、ペルーの調味料とパネトーネは市内の「Nilda^{ニルダ}」というお店で、キャッサバ芋は「ブラジル24時間」で買いました。詳しく知りたい方は協会までお問合せ下さい。(^ _ ^)

クリスマスに是非ご家庭でも作ってみてくださいネ！

レシピは次のページにあります。

(Chico & Harumi)

Aji de Gallina

鶏肉のとうがらしソース和えー4～5人分

材料：鶏肉（胸肉） 2個

たまねぎ 1/2個

食パン(6枚切) 3枚

牛乳 500ml

練り黄とうがらし 中さじ 1/2（ペルーの調味料）

サフラン 小さじ 1杯

パルメザンチーズ 30g

サラダ油 30ml.

ナツメグ(にくずく) 5g

こしょう 5g

塩 40g

パセリ 2g



作り方

沸騰したお湯に鶏肉を入れ 15分加熱した後、手で裂く。

パンを牛乳に付け、十分に牛乳を吸わせる。

鍋に油を引き、たまねぎを炒める。裂いた鶏肉をいれ、

牛乳を吸わせたパンを入れて十分に混ぜる。

黄とうがらし、とうがらし、ナツメグをミキサーにかけ、塩を入れて全部を混ぜる。最後にパルメザンチーズをかける。

Yuca Frita

キャッサバ芋のフライ



Chicha Morada

紫トウモロコシのジュース



Caldito de Pollo

鶏ガラと野菜のスープー4～5人分

材料：鶏ガラ 2個 胸の部分

チョコロ（ジャイアントコーン） 4個

セロリ 1/2本

にんじん 1本

白ねぎ 1/2本

キャベツ(小) 1/2個

ユカ(キャッサバ芋) 6切れ

水 4ℓ

コンソメ 2個 (Knorr)

塩 40g



作り方

水を沸騰させ、沸騰したところで、鶏ガラを入れる。コンソメと塩を入れ7分ほど煮立てる。ほかの材料を入れて、10分ほど煮て完成。