

# ブラジル料理講座を開催！！



9月12日(土)、鈴鹿市文化会館 調理室にて国際理解料理講座「ブラジルのお母さんの家庭料理」を開催しました。

講師は鈴鹿市在住15年のヤマ イパレシダさんとマツバラ エレナさん、それに、ホンダ フローラさんとヨネカワ アヤさんがお手伝いに来てくれました。

イパレシダさんとエレナさんは、もうお子さんも立派に成長された方達ですので、お料理歴も長く、家庭料理を教えてくださいにはまさに持って来い！

ブラジルのおふくろの味を教えてくださいました。

さて、今回のメニューは、  
ブラジルでお弁当のメニューにもなっているという  
ブラジル料理の定番です。↓

**パウミット(ヤシの新芽)とビートのサラダ、  
フェイジャオ(マメ料理)  
ビーフステーキとキャッサバ芋、  
アホース・ドッセ(デザート)**



講師のおふたり  
左:ヤマ イパレシダさん  
右:マツバラ エレナさん



写真→右側のビンがパウミットです。  
アスパラを太くしたような外観で、味や食感は新筍みたい。塩茹でしてビン詰めされているので、味は少ししょっぱいです。左のビンはビートです。かぶの一種です。

まずは、サラダ。  
ブラジル特有の食材パウミットが入っています。  
パウミットというのは、ヤシの新芽のことで、この新芽の部分を探ると椰子の木1本全てが死んでしまう程、貴重な高級食材だそうです。





ビートサラダです。大根のお漬物のような味でさっぱりしていました。  
すっぱいのですが、酢ではなくレモンで味付けしてあります。箸休めにちょうどいいです。  
強烈に真っ赤な色をしていますので、クロスや服にこぼさないように要注意！です。



牛肉は、あらかじめにんにくと塩をすり込んでおきます。  
お肉を焼いた後のフライパンで玉ねぎを炒め、ビネガーを入れます。  
ウインナーはスモークウインナーです。  
フェイジャオに入れますが、これを入れると香りが引き立ち、とても美味しいです。これらの食材はアソウゲ・ド・アルリンで買いました。



フェイジャオを作ります。  
にんにく、たまねぎと一緒にスモークウインナーを炒めていると、にんにくとスモークウインナーの香りが混ざって、なんとも言えない美味しそうな匂いがあたり一面に広がりました。  
一気におなか为空いてきて、待ちきれなくなります。  
圧力鍋で柔らかく煮たお豆を加えて炒め、塩で味付けし、ごはんにかけて食べます。



デザートのアホース・ドッセです。  
お米が入った冷たいデザートです。  
牛乳・砂糖・コンデンスミルク・生クリームが入った甘い味ですが、上にかかったシナモンが利いているので、味が絶妙にマッチして美味しかったです。



協会ではもうお馴染みのキャッサバ芋(マンジオカ)です。  
前のペルー料理講座の時にもお目見えしましたネ！  
さくさくもっちりして、とても美味しいです。  
ブラジルのお店に冷凍で売っています。

最後に味付けしてあったお肉を焼いたら出来上がり～♪です。  
にんにくがしっかりしみ込んで、香りの良いこと！！





盛り付けはブラジルでは個々に盛り付けるのではなく、大皿から取り分けて食べるようにするそうです。ゆっくり時間をかけて、おしゃべりをしながらいただくそうです。



**ブラジル人参加者が3名いらっしゃいました。料理が苦手なので・・・という子供のお母さんと、独り者でコンビニ弁当に飽きたので、おふくろの味が恋しくて・・・という男性でした。四日市から情報を聞きつけて、来てくれました。オフ！ガータ！！**



**同じテーブルになった人同士で仲良くなり、和気あいあいと楽しくお料理をしてみました。常連さんで「毎回楽しみで」とおっしゃる方もみえれば、初参加で京都からみえた人もあり、「彼がブラジル人なので料理を作ってあげたくて・・・」と言う方もあり様々でした。**



**特に印象に残ったのは、幼稚園の先生で、「幼稚園にもブラジルの子がたくさんいるのだけれど、給食でおかずを食べられず、白いごはんを大盛りで食べている子どももいて、どんな食生活でどんなギャップがあるのか知りたくて来ました。という方がいらっしゃいました。感動しました。**

食事の後は、講師のみなさんに色々なお話をさせていただきました。ブラジルのコンロは6つくらいついているけど、日本は2～3つしかないの、料理がしづらかった、とか、砂糖の種類や甘さが違うので、味加減をみるのが難しかったなど、料理に関する話だけではなく、来日当初の辛かった話などになり、当時を思い出して泣くフローラさんに参加者がもらい泣きしたりして・・・料理講座ではあるけれど、その場がそのまま“多文化共生を考える場”ともなりました。少なくとも、この講座に参加された人は、皆、この日から何かしら意識をして共生社会実現に貢献して下さるだろうと気持ちが伝わってきました。みなさんのお陰で、とてもよい講座になりました。ありがとうございましたm(\_)\_m

お話の後は、簡単なポルトガル語のレッスンもしていただきました。

みなさん、身近にブラジルの方がいらっしゃったら、声をかけてみてくれるといいですね！

<挨拶>

おはよう・・・ Bom dia (ボン ジア)  
こんにちは・・・ Boa tarde (ボア タルジ)  
こんばんは・・・ Boa noite (ボア ノイチ)  
おやすみ・・・ Boa noite (ボア ノイチ)  
さようなら・・・ Tchau (チャウ)  
やあ！・・・ Oi, Olá (オイ、オラ)  
またね！・・・ Até logo (アテ ロゴ)

<覚えておくとよい言葉>

はい・・・ Sim (シン)  
いいえ・・・ Não (ナオン)  
ありがとう・・・ Obrigado(a) (オブリガード(男)、オブリガーダ(女))  
どういたしまして・・・ De nada (デ ナーダ)  
ごめんなさい・・・ Desculpe (デスクーペ)  
おねがいします・・・ Por favor (ポル ファボール)  
わかりません・・・ Não sei (ナオ セイ)  
もしもし・・・ Alô (アロー)  
元気？・・・ Tudo bem? (トゥド ベン)  
暑い・・・ Calor, quente (カローウ、ケンテ)  
寒い・・・ Frio (フリオ)  
いくらですか？・・・ Quanto é? (クワント エ)  
おめでとう・・・ Parabéns (パラベンス)  
おとうさん・・・ Papai, pai (パパイ、パイ)  
おかあさん・・・ Mamãe, mãe (ママエ、マエ)  
先生・・・ Professor(a) (プロフェソール)  
ともだち・・・ Amigo(a) (アミーゴ)  
学校・・・ Escola (エスコーラ)  
行こう！・・・ Vamos! (ヴァモス)  
かわいい・・・ Bonita (bonitinha(o)) (ボニータ、ボニチンニャ)  
おいしい・・・ Gostoso (ゴストーゾ)

<p style="text-align: center;"><b>白味ごはん</b></p> <p>米 カップ5 油 大さじ2 塩 少々</p>  <p>米をといで、水を切って、炊飯器に塩、油を入れて炊く（水は少なめに）</p>	<p style="text-align: center;"><b>Arroz branco temperado</b></p> <p>5 copos de arroz 2 colheres de óleo Sal a gosto</p> <p>Lave o arroz, escorra e ponha na <u>panela elétrica</u> junto com o óleo e sal (diminuir a água)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ミックスサラダ</b></p> <p>レタス 1/2 個分 トマト大 1 個スライス グリーンピース 1/2 缶（水切れ） ヤシの新芽（パウミット）3 本 たまねぎ 1 個スライス パセリ 1 束 みじん切り オリーブオイル 大さじ 3 オリーブの実 10 個 レモン汁少々</p>  <p>野菜をよく洗って、適当な大きさに切る。<u>容器</u>にレタスを引いて、トマト、たまねぎ、グリーンピース、ヤシの新芽、オリーブの実、パセリ、の順。最後に塩、レモン汁、オリーブオイルで味付けする。</p>	<p style="text-align: center;"><b>Salada mista</b></p> <p>1/2 alface crespa 1 tomate grande 1/2 lata de ervilha em conserva 3 pedaços de palmito em rodela 1 cebola em rodela salsinha picada azeite de oliva a gosto 10 azeitonas caldo de limão</p>  <p>Lave as verduras e corte em pedaços e adicione os demais ingredientes temperando a gosto. Primeiro fôrre a <u>refratária</u> com alface, depois o tomate, cebola, ervilha, palmito, azeitona, salsinha e por último o sal, limão e azeite</p>
<p style="text-align: center;"><b>豆（フェイジャオ）</b></p> <p>豆 300 gr 油 大さじ2 たまねぎ 1/2 にんにくペースト 大さじ1 スモークウインナー 1/2 スライス 塩少々</p> <p>豆を選抜して、よく洗ってから<u>圧力鍋</u>で柔らかくなるまで炊く。 油、にんにく、たまねぎ、ウインナーを炒めて、ゆでた豆を入れて炒める。 煮た豆の汁と塩を入れて、もう少し煮立ったら出来上がりです。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Feijão</b></p> <p>300 gr. feijão cariouinha 2 colheres de óleo 1/2 cebola 1 colher de alho em pasta 1/2 linguiça defumada sal a gosto</p>  <p>Escolher, lavar e cozinhar com bastante água na <u>panela de pressão</u>. Depois refogue o alho, óleo, linguiça e cebola e adicione o feijão cozido e tempere a gosto</p>	<p style="text-align: center;"><b>ビートサラダ</b></p> <p>ビート カットスライス 10 枚 たまねぎ 1/2 個 オリーブオイル 少々 塩 少々</p>  <p><u>容器</u>にビートとたまねぎを入れて、オリーブオイル、塩少々で味付ける</p>	<p style="text-align: center;"><b>Salada de beterraba</b></p> <p>10 fatias beterraba em conserva 1/2 cebola em rodela azeite de oliva a gosto sal a gosto</p> <p>Numa <u>refratária</u>, ponha a beterraba cortada e a cebola e tempere a gosto</p>

<p style="text-align: center;"><b>お肉</b></p> <p>牛肉スライス (1枚 200gr) 5枚切れ          にんにくペースト 大さじ1          たまねぎ 2個分          ビネガー (お酢) 好みで少々          塩、こしょう 少々</p>  <p>肉をにんにくと塩で味付けをしておく。  <u>フライパン</u>に油を引いて肉を焼きます。          同じフライパンでたまねぎを炒めてま          す。好みでビネガーを加えます。</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bife</b></p> <p>5 fatias grandes de bife (200gr)          1 colher de alho em pasta          2 cebolas em rodelas          Vinagre a gosto          sal e pimenta-do-reino a gosto</p>  <p>Tempere o bife com o alho, sal, pimenta. Numa <u>frigideira</u> bem quente, unte óleo e frite o bife. Junte a cebola e dore mais um pouco. Se preferir ao fritar a cebola adicione um pouco de vinagre</p>
<p><b>キャツサバ芋</b>          キャツサバ 1袋 (250gr)          揚げ物油          凍ったまま 180℃の油で揚げる</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Mandioca frita</b></p> <p>1 pacote de mandioca (250 gr)          Óleo para fritar          Fritar em óleo quente ainda congelada</p>
<p style="text-align: center;"><b>アホース・ドッセ</b></p> <p>米 3カップ          牛乳 1L          コンデンスミルク 1缶          生クリーム 1缶          砂糖 大さじ 2          粉末シナモン</p>  <p>米を洗って炊く。水分がなくなる直前に牛乳・砂糖・コンデンスミルクを入れ、弱火で混ぜながら煮込む。牛乳が少なくなったら、生クリームを入れ少し煮込む。シナモンを振りかけて冷蔵庫で冷やす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>Arroz Doce</b></p> <p>3 xícaras de arroz          1 L de leite          1 lata de leite condensado          1 lata de creme de leite          2 colheres de açúcar          Canela em pó</p> <p>Lavar o arroz e cozinhar com água. Quando estiver quase seco colocar o leite, açúcar e leite condensado. Cozinhar em fogo baixo mexendo sempre até ficar com pouco leite. Por último coloque o creme de leite e cozinhe mais um pouco. Acrescente a canela em pó e coloque para gelar.</p>