



スペイン料理講座を開催しました！

9月20日(土) 鈴鹿市文化会館 調理室にて国際理解料理講座「スペイン料理」を開催しました。

参加者は31名。内ブラジル人は4名、ペルー人は1名、中国人が1名と、国際色豊かな参加者と共に、楽しく料理を通してスペインの文化を学びました。

講師は、バレンシア州出身のハビエル・ナバロさんにお願ひしました。

ハビエルさんは来日して8年になるとも誠実で生真面目な方です。現在は、飯野高校で外国籍生徒の補助のお仕事をしています。

今回、料理講座の講師を務めるに当たり、ハビエルさんは、何度もレシピを見直し、家でも試作を繰り返して下さいました。有難いことでした。



そして、今回もSIFAボランティアさんが、お手伝いに来てくれました！

浅井 昌枝(写真左)さんと仲尾 成子(右)さんです。



浅井さんはスペイン語もお出来になったので、先生とのコミュニケーションの手助けもしていただけて大変助かりました。

仲尾さんも、何年かぶりにボランティアに来て下さり、久しぶりにお逢いできたので、とても嬉しかったです。

おふたりとも、料理講座のボランティアは初めてだったのに、とてもよく動いて下さり、大変助かりました。

ボランティアさんの存在は本当に有難いです。

さて、この日のメニューは欲張って、贅沢に4品作りました！

- *アンダルシア風ガスパッチョ
- *トルティージャ
- *魚介のパエリア
- *カボチャのブニュエロス

出来上がりは
こんな感じでしたよ〜♪



ガスパッチョは、野菜をミキサーにかけ、塩とビネガーと黒胡椒で味を調えるだけで簡単に出来ます♪

とても美味しく暑い夏には持って来い！の冷製スープです。

ハビエルさんも、この日の出来にとっても満足したようで何度も「美味しい！」と言ってみえました。

完熟トマトを使うのがポイントです♪





パエリアは、パプリカパウダーを入れたら**すぐ(10～15秒)**、エビの殻やタラの骨からとった出汁を入れるのがポイントだと言っていました。ここを間違えるとパエリアが台無しになるそうです。

そして、お米の入れ方も、独特なコツがありました。

フライパンの中央の縦のラインに、全分量のお米をまっすぐ2等分に線を引くように縦に重ねるように入れます。そして、お米が、出汁と同じ高さになったら、それが正しいお米の量だそうです。

それから、お米をフライパン全体に広げて弱火で煮るのだそうです。面白いですね。飯ごう炊さんを作る時、手のひらを置いて水の量を計る目安にするようなものですね。



トルティージャは、スペインの家庭料理で、ピクニックに行く時など他にも折に触れよく作る料理だそうです。各家庭によって、その家庭の味があり色々だそうです。

地域によっても違うようで、マドリッドでは中がふんわり、ハビエルさんの故郷バレンシア州では、ちょっと固めに焼くそうです。

色目も少し焦がすのが好きな人や、ハビエルさんのように焦げ目をつけず、きれいな黄色に仕上げるのが好きな人もいます。

冷めても美味しいので、一度に多めに作って翌日にも食べるそうですよ！そして、ある程度の分量で作らないと、トルティージャ独特の厚みも出ないので、レシピは9人分になっています。



カボチャのブニュエロスは、カボチャの揚げドーナツです。

ハビエルさんの出身地バレンシア州は、火祭りで有名なのですが、この時期のお約束スイーツがこのカボチャを練り込んだ揚げドーナツなのです。朝までお祭りを楽しんで、シメに食べるのがこのブニュエロスなんだそうです。ホットチョコレートに浸して食べるのが一般的だそうです。

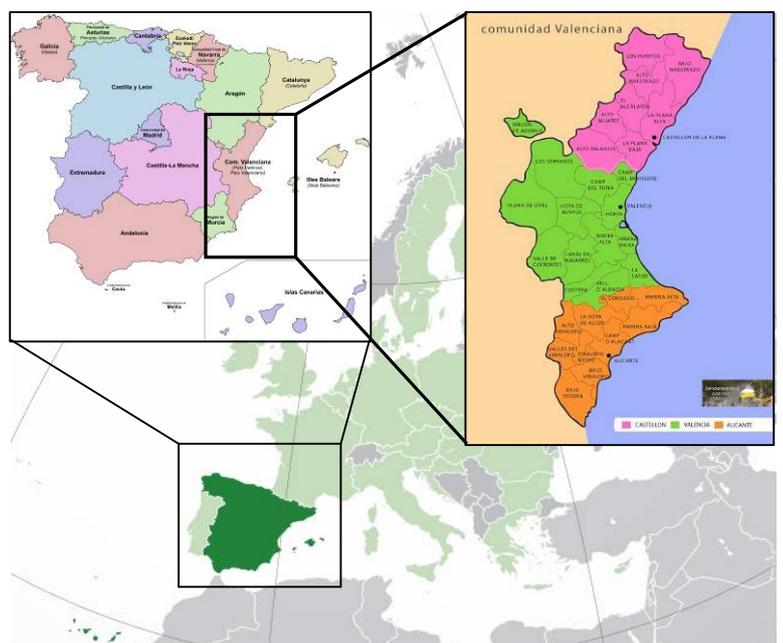
この火祭りについては、後の文化のお話でも詳しく説明がありました♪

【スペイン・バレンシア文化のお話】

バレンシアの地図を見てください。どこかに形が似ていませんか。

そう、三重県とそっくりです。ハビエルさんは、当初三重県と姉妹州県のバレンシアから交換留学生として三重県に来ました。今では三重県の生活にもすっかり慣れ、三重県が大好きだそうです。

バレンシア州は、3つの県に分かれています。北部のカステジョン県、中部のバレンシア県、南部のアリカンテ県です。



イベリコって何か知っていますか？豚じゃないですよ。

イベリコは、スペイン、ポルトガルのある「イベリア半島人、イベリア半島の」という意味があります。ですので、ハビエルさんもイベリコだそうです。

・お祭り

バレンシアでは、いくつか世界的にも有名なお祭りがあります。

その一つが、火祭りです。

毎年3月になると、バレンシア中の広場にはたくさんの手作り人形が飾られます。

お祭りの最終日、火をつけてすべての人形を焼いてしまいます。

これには、春の訪れの前に人形を焼いてしまい、また新しい年に新しい物を作る事で、春の喜びを感じるのだそうです。



バレンシア市の隣町 Buñol では、トマトまつりが行われます。20年前は、全然人気がありませんでしたが、今では、世界中から観光客が集まるすごく大きな祭りになりました。



また、他にも、モロス(ムスリム)・クリスティアーノスというパレードがあります。スペイン

は、過去にムスリムに支配されていたことがあるため、キリスト教徒と、イスラム教徒の戦いを再現しています。ムスリムの衣装の方がカッコいい為、人気があるそうです。



・バレンシアの食べ物

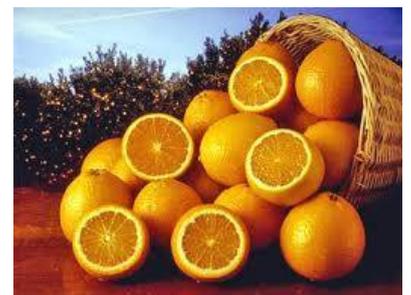
① パエリア

今回は、魚介パエリアを作りましたが、他にも鶏肉のパエリアや野菜のパエリアなどいろいろなパエリアがあります。向こうでは、お祭りや行事など、ちょっと特別な時に食べるそうです。



② オレンジ

バレンシアと言えば、オレンジがとても有名です。あちらでは、1kg400円くらいで売っています。ハビエルさんのお家もオレンジ農家だそうです。



③ ワイン

スペイン各地でワインは生産されていますが、バレンシアでは、Cava と呼ばれるスパークリングワインの生産が盛んです。



・バレンシアの建築物

① ペニスコラ城

バレンシアの半島にあるお城です。とてもきれいなところで、夏のバケーションシーズンには、フランスやドイツなど EU 諸国からたくさんの観光客が訪れとても賑やかになります。



② バレンシア芸術複合文化センター

バレンシア市にある複合文化施設です。もともと川だったところを埋め立て、劇場や博物館、美術館、海洋博物館などを建てました。まだできてからそれほど時間がたっておらず、バレンシア市の観光の新名所になっています。

スクリーンで写真を見せながらスペインのお話をしてくれたハビエルさん。

今回このような機会をもち、たくさんの方にスペインの文化や料理を紹介できて本当に嬉しかった！と、とても喜んでくれました。今度は、スペインのクリスマスの煮込み料理“コシード”を教えたい！！と早くも次の企画の話をされていましたよ♪

また、機会があれば、是非スペイン料理第2弾をしたいですね。



講座で配布したレシピを下に掲載します。

おうちでも、良かったら作って見て下さい。

今回は、12月13日(土) にタイ料理講座を開催します。

11月5日号の広報に募集記事を載せますので、お楽しみに♡

毎回、定員に漏れて、ご参加頂けなかった方が少なからずいらっしゃいます。

広報掲載後、すぐに申し込んで頂けると比較的参加していただけますので、お申し込みはお早目をお願い致します。

それでは、又次回、お目にかかりましょう♪

材料：

米	400g
イカ (中くらい)	4 杯
えび	8 尾
ムール貝または、あさり	8 個
赤パプリカ	1 個
トマト	半缶
魚 (タラ)	200g
塩、サフラン、パプリカパウダー	少々
オリーブ油	適量
ニンニク	1 かけ



魚介パエリア

作り方：

- ①エビの皮をむく。イカは輪切りにする。貝は、流水でよく洗っておく。
- ②鍋に水 10 入れて、エビの皮と貝を入れ火にかける (約 15 分)。貝が開いたら取り出す。
- ③オリーブ油をパエリア鍋に入れ、細かく刻んだんにんにくと千切りのパプリカを入れ炒める。火が通ったらトマトを入れる。数分したらイカ、タラ、エビの順番で入れ火を通す。塩を入れる。
- ④赤いパプリカパウダーを入れ 10~15 秒したら、すぐに②の出汁を入れる。サフランを入れて 2~3 分ボイルする。
- ⑤お米を追加する。7 分程強火で煮て味見、その後弱火で 13 分程煮る。あさりを乗せる。炊けたら、アルミホイルを上にかぶせ 4~5 分蒸らす。

材料：

完熟トマト	3 個
赤パプリカ	1/2 個
緑ピーマン	2 個
キュウリ	1 本 (皮をむく)
玉ねぎ	1/2 個
食パン (8 枚切り)	2 枚
ニンニク	1/4 かけ
エキストラ バージン オリーブ油	大きじ 3
ワインビネガー or バルサミコ酢	大きじ 1
黒コショウ	小さじ 1
塩	小さじ 1

アンダルシア風 ガスパッチョ

作り方：

- ①パンをトーストしてから水に浸す。
- ②パン、皮をむいたトマト、へたを取ったピーマンと赤パプリカ、にんにく、きゅうり、玉ねぎをミキサーに入れる。
- ③すべての材料の形が残らないまでミキサーで混ぜる。
- ④塩と油とビネガーを入れる。まずビネガーは大きじ 1 杯くらいから。好みで増やしてもよい。5 秒くらい回し味見。塩とビネガーとこしょうで味を調える。
- ⑤ガスパッチョには、これと決まったものはありません。好みに合わせて水を加えてください。冷蔵庫に入れ、1 時間程冷やす。



材料：(9 人分)

卵	8 個
じゃがいも	5~8 個
玉ねぎ	1 個
オリーブ油	適量
粗挽き 黒コショウ	少々
塩	少々



トルティージャ (スパニッシュオムレツ)

作り方：

- ①じゃがいもを洗い、皮をむいて薄切りにする。
- ②玉ねぎを千切りにする。
- ③底の深いフライパンにたくさんのオリーブ油を入れ火にかける。温まったら、じゃがいもと玉ねぎは中火で揚げる。柔らかく、きつね色になったら、出して油を切る。
- ④卵をボールに入れ、十分にかき混ぜる。じゃがいもと玉ねぎを入れ、よく混ぜる。塩と胡椒で味を付ける。
- ⑤底が焦げ付かないフライパンを温め、オリーブ油を大きじ 2 杯入れる。フライパンの底一面に油を広げる。
- ⑥先ほど混ぜておいた材料をフライパンに入れ広げる。弱火にし、フライパンにくっつかない様にフライパンをゆっくり回す。トルティージャが沸騰し始めるまでそのまましておく。
- ⑦平らなお皿をふたのようにフライパンの上に乗せ、フライパンからお皿の上にトルティージャを乗せる。ひっくり返したトルティージャをお皿から注意しながらフライパンへ滑らせる。
- ⑧また、フライパンを回転させて、その後 2~3 分固まるまで待つ。硬さは作り手のお好みで！
- ⑨フライパンから大皿に乗せる。冷たくても、暖かくてもおいしく食べられます。

カボチャのブニュエロス

材料：生地

イースト (パン用)	3g
小麦粉	100g
重曹	3g
かぼちゃ 油	100g 適量
水	適量
砂糖	適量

材料：チョコレート

ブラック チョコレート 又は板チョコ	2 枚
牛乳	500ml
コーンスターチ	15g

作り方：

- ①皮をとってカットしたかぼちゃを鍋に入れ、かぼちゃを浸すまで水を入れる。中火で 20 分柔らかくなるまでゆでる。ミキサーかフォークでつぶす。
- ②イースト菌をかぼちゃの茹で汁 (少々) で溶かす。
- ③小麦粉とかぼちゃと②を混ぜる。
- ④重曹 (たんさん) を入れる。
- ⑤全体がよく混ぜあって均一になり、形を作れる硬さにする。
- ⑥生地が倍の量に膨らむまで、30~40 分寝かす。
- ⑦生地は、片手は濡らし、反対側の手で生地のかたまりをとり、そこから濡れた手の方の親指で穴を作りながら、油に入れ揚げる。
- ⑧色がつくくらい軽く揚げるだけでよい。ひっくり返して反対側も揚げる。キッチンペーパーに上げ、砂糖を振り掛ける。



作り方 (チョコレート)：

- ①鍋に牛乳を入れて温める。温まったら火を切り、チョコレートを入れて溶かす。
- ②コーンスターチを入れて再び火にかけ、弱火でとろみがつくまでかき混ぜる。