

「カルネ・ロウカって何でしょうか」 ブラジル料理を開催しました。



9月12日（土）、鈴鹿市文化会館・調理室にてブラジル料理教室を開催しました。参加者は18名、のうち3人はブラジル人でした。

カルネ・ロウカは煮込んだ牛肉が挟んであるサンドイッチで、ブラジルの誕生パーティーに欠かせない一品です。直訳したら「クレイジーなお肉」で、色々な食材が入った肉の煮込み料理です。



今回の講師は日系ブラジル人、ブラジリア市出身の林 マリア アリセ マチコさんでした。来日して25年目になり地

域では積極的に活動しながらブラジルと日本の架け橋になっています。料理が大好きなお母さん、お婆さんです。

補助として日系ブラジル人の田中ミドリさんに手伝ってもらいました。

パン作りのため調理室はエアコンを付けず、暑い講座でしたがふわふわで美味しいパンが出来上がりました。そのパンにはさむカルネ・ロウカ、ブラジルのソーセージとケールが入ったカウド・ヴェルデ（緑ポタージュ）、そしてデザートには甘いプリンを作りました。



1歳の誕生パーティー



パン



パンの材料を混ぜるときはこねないでやさしく混ぜることがふわふわなパンになる大事なポイントです。

こねないようにコツは生地を下から上へとまぜる。丸めるときもやさしく丸めていました。



カルネ・ロウカのお肉は前日に圧力鍋で調理した物をほぐして炒めました。カルネ・ロウカだけでもおかずになるほど美味しかったです。



カウド・ヴェルデ



緑ポタージュの緑はケールでした。マックスバリュでも買えます。

カウド・ヴェルデに使ったソーセージ。
市内のブラジル食品店で買いました。

プリン (プリン)

日本とブラジルのプリンが一番の違いは甘さでしょう。大さじでも砂糖の量が違います。



日本の砂糖大さじ1です。

ブラジルの砂糖大さじ1です。日本の
大さじはブラジルの大さじ弱です。



それにプリンの出来栄も違いました。日本の
はなめらかな舌触りををを目指す、ブラジルのは
ぶつぶつ穴がないと物足りない感じでしょうか。



マチコさんは卵の匂いが
気になるので黄身の薄い
膜を取っていました。



ブラジルのマテ茶を飲みながらランチしました。日本で売られているマテ茶より
少し濃いお茶です。ブラジルでは砂糖を入れて甘くして飲みます。



講座の様子



お食事中にマチコさんが市内でも手に入るブラジルの野菜と、その調理の仕方を紹介しました。



マシシェ。9月ごろが旬で、肉と煮込んだら美味しいみたいです。



キャッサバ芋は固い皮をむいて茹でてバターを付けたり、茹でたのを揚げても美味しいみたいです。生をすり下ろしてケーキにしてもおいしいです。



ジロは、ゴーヤーの様な苦みがあります、揚げ物、炒め物していただきます。

皆さんお疲れさでした、マチコさん、ミドリさんありがとうございました。

パン

材料:

ぬるい牛乳:	750 ml
砂糖:	大さじ 3
マーガリン:	大さじ 2
ドライイースト:	大さじ 3.5
塩:	大さじ 1 弱
たまご:	2 個
ラード:	130 g
強力粉:	1,300 g



作り方:

- ① ミキサーで牛乳、砂糖、マーガリン、塩、卵、ラード、イーストを混ぜる。
- ② ボールで小麦粉と①をやさしく混ぜる、こねないように気を付ける。耳たぶの柔らかさになるまで混ぜる。
- ③ 生地が倍の量になるまで寝かす。生地を分けて丸め、また寝かす。
- ④ 予熱 180 度のオーブン(電気オーブン)で、焼き色がつくまで焼く。

カウド ヴェルデ (緑のポタージュ)

材料:

千切りしたケール:	1 枚
カラブレーザ(ピリ辛ソーセージ)(みじん切り):	50 g
じゃがいも:	700g
刻んだニンニク:	2 片
刻んだ玉ねぎ:	1/2 個
イタリアンパセリ:	お好み
万能ねぎ:	お好み
サラダ油:	適量
塩、こしょう:	少々



作り方:

- ① 皮をむいたじゃがいもを塩水で茹でる。
- ② 茹でたじゃがいもをミキサーにかけてペースト状にする。
- ③ ニンニクと玉ねぎを油で炒める。②のじゃがいもを入れて、塩、こしょうで味を調える。
- ④ カラブレーザを炒める。
- ⑤ 煮込んだら、味を調べ、揚げたカラブレーザ、ケール、イタリアンパセリ、ねぎを入れる。

カルネ ロウカ(煮詰め肉)

材料:

牛肉:	500g
トマト:	1 個
サラダ油:	大さじ 2
ピーマン:	1 個
玉ねぎ:	1 個
つぶしたニンニク:	2 片
トマトソース:	1/2 缶
赤パプリカ:	1/2 個
黄色パプリカ:	1/2 個
イタリアンパセリ:	2 枝
塩、こしょう:	少々



作り方:

- ① 圧力鍋に油をひいて、熱くなったら肉を入れて炒める。ニンニクを入れてよく混ぜる。みじん切りした半分の玉ねぎ、トマト、イタリアンパセリとピーマンを入れて炒める。適量の水を入れて、圧力で 15 分煮込む。
- ② 肉の水を切る (だし汁はすてない)。肉を手で裂く。
- ③ 別のなべに油をひいて裂いた肉を入れてよく混ぜる。トマトソースとだし汁 1 カップを入れる。
- ④ 煮詰めたら、千切りの赤パプリカ、黄色パプリカ、玉ねぎを入れて、味を調える。

プジン(プリン)

材料:

カラメルソース	プリン
砂糖: 大さじ 5	コンデンスミルク: 1 缶
水: 50 ml	牛乳: 1.5 缶分
	コーンスターチ: 大さじ 2
	卵: 3 個

作り方:

- ① 砂糖と水でカラメルソースを作って容器に入れる。
- ② プリンの材料をミキサーで混ぜ、容器に入れる。
- ③ 45 分間、強火で蒸す。
- ④ プリンは冷やしてから型から取り出す。

