世界の家庭料理体験教室&講演会

ペルー共和国

Republic of Peru

平成 31 年 2 月 10 日（日）あすてらす

料理教室　10:00～13:00　調理実習室
講 演 会　13:30～15:00　会議室 1

おごおり国際交流協会・小郡市

＜講師の紹介＞

吉岡　マリア　さん

２７年前に日本に来て、今は大川市に住んでいます。子どもが５人、孫が１人います。

１０年前から、福岡市の国際交流センターや筑後市の九州芸文館、佐賀市の国際交流協会などで、料理教室や文化交流の活動をしています。

２０１９年５月には、大川市にラテン風料理店「オリーブ」をオープンします。

ペルー共和国
Republic of Peru

1　面積
約 129 万平方キロメートル（日本の約 3.4 倍）

2　人口
約 3,182 万人（2017 年 10 月推定値，ペルー統計情報庁）

3　首都
リマ

4　民族
先住民 45%，混血 37%，欧州系 15%，その他 3%

5　言語
スペイン語（他にケチュア語，アイマラ語等）

※外務省ホームページから平成 30 年 4 月 10 日基本データ

鶏肉つきハーブごはん

材料（5人分）

	骨付もも肉	5本
	米	４合
	水	620CC
	ビール	100CC
	油	大さじ　４杯
a.-	（きざみ）玉ねぎ	１００グラム
a.-	（おろし）にんにく	2かけ　又は大さじ一杯
a.-	アヒ アマリーヨ（黄唐辛子）	小さじ一杯
a.-	クミン	小さじ一杯
a.-	こしょう	小さじ一杯
a.-	塩	大さじ２杯
	瓶詰めコリアンダー	８０ｃｃ　（びん半分）
c.-	グリーンピース	50グラム
c.-	トモロコシ	50グラム
c.-	（みじん切り）パプリカ	１／４個
d.-	（せん切り）パプリカ	１／４個

作り方

1. ー　フライパンに油を入れ、鶏肉を軽く炒める。
2. ー　a.-の材料を加えて炒める。
3. ー　そのあとコリアンダー、水半分とビールを適宜加えていく。
4. ー　2. c.- を加える。
5. ー　米と水を入れて、全体をかき混ぜる。
6. ー　5. を炊飯器に移し、早炊する。
7. ー　最後にd.-を加えて混ぜ合わせる。

PAPA A LA HUANCAINA　ウアンカイナ風ポテト

ピリ辛のクリームソースがおいしい定番のペルー料理です。

材 料　～ ５ 人 分 ～

①	ジャガイモ(中玉)	4～5ヶ
②	黄色唐辛子(ペースト)	2本(ペースト小さじ1杯)
③	にんにく(皮なし)	1ヶ
④	クラッカー	1袋　(8枚)
⑤	牛乳(生クーリム)	200 cc
⑥	植物油	大さじ4～5杯
⑦	塩	小さじ半分
⑧	チーズ(生チーズ)	100～120　グラム

盛付け材

⑩ レタス
⑪ ゆで卵(スライスカット)

作り方

1. よく洗った①を皮ごと塩茹でし、やわらかくなったところで素早く皮をむく。(25分)・・・(A)
2. フライパンで②と③を油炒めする。・・・(B)
3. ミキサーに④⑤を入れ1分そのままにしたあと、(B)および⑦⑧を加えてクリーム状になるまでよくミキシングする。

盛り付け

皿に⑩を並べ、切りそろえた(A)をのせて(C)をかける。さいごに⑪⑫をトッピングして出来上がり。

Presented by Maria Yoshioka

MAZAMORRA　MORADA

マサモラ　　モラダ

～　紫とうもろこしのデザート　～

【材料】／５人分

A	紫とうもろこし	・・・	200 ｸﾞﾗﾑ
	水	・・・	1.2 ﾘｯﾄﾙ
	シナモン棒	・・・	2～3 ｸﾞﾗﾑ
	パイナップルの皮	・・・	パイナップル 1/4 ヶ分
	リンゴの皮	・・・	リンゴ 1/2 ヶ分
	砂糖	・・・	150 ｸﾞﾗﾑ
	レモン汁	・・・	レモン 1/2 ヶ分
	片栗粉	・・・	60 ｸﾞﾗﾑ
B	パイナップル	・・・	1/4 ヶ　／角切り１cm
	リンゴ	・・・	1/2 ヶ　／角切り１cm
	干しプルーン	・・・	5～10 ヶ
	シナモンパウダー	・・・	少々

【作り方】

１．　A を鍋に入れて20分間煮込む。

２．　濾し器で煮込んだ煮汁を濾し取る。

３．　濾し取った煮汁を200 CCと、800 CCに分ける。

４．　冷ました煮汁200 CCに片栗粉を混ぜて溶かす。

５．　800 CCの煮汁は鍋に入れ、砂糖および B を加えて２～３分間煮込む。

６．　次に ４．の片栗粉の煮汁を加えてよく混ぜ合わせ、さらに１～２分間煮込む。

７．　そのあと火を止めてレモン汁をかけ、よく混ぜ合わせて、容器に小分けして冷ます。

８．　最後にシナモンパウダーを食べる前にふりかける。