

世界の家庭料理体験教室&講演会

Republic of Paraguay

パラグアイ共和国



平成 30 年 2 月 4 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>

スターク クラウディオ ダニエル さん

(1961.12.2 生まれ 56 歳)

パラグアイ出身の両親の元、アルゼンチンの首都ブエノスアイレスにて出生。南米はもともとヨーロッパからの移住が多い国で、父親の方はオランダとドイツ系、母親の方はスペインとオランダ系。

南米パラグアイにボランティアに行っていた現妻と知り合い、1992 年に来日。現在、縁あってインド料理店「QUE SERA SERA (ケセラセラ)」(筑紫野インターを降りた 5 号線の交差点、トヨタの横) を筑紫野市にオープンして現在に至る。

ソパ パラグアジャ

材料 (4~5人前)

- ・ トウモロコシ缶詰 2缶
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ バターまたはマーガリン 50g
- ・ チーズ 150g
- ・ 卵 2個
- ・ 牛乳 75cc
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ こしょう 適量

作り方

- ① 玉ねぎは細切りにする。フライパンを弱火で熱し、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ② ①に牛乳を加え、5分弱火で煮る。
- ③ 缶からトウモロコシをざるに出し、少量の缶詰の汁、卵を入れて、ミキサーで少しつぶが残る程度つぶす。
- ④ ボウルに②と③のトウモロコシ、チーズを入れて、塩とこしょうで味付けする。
- ⑤ バターを塗った耐熱容器に④を入れて、190度に熱したオーブンで30分焼く。
- ⑥ 粗熱がとれたら、容器から取り出して、できあがり！

ギソ デ ポロト

材料 (4~5人前)

- | | |
|------------|---------|
| ・ 豆の缶詰 | 1 缶 |
| ・ ひき肉 | 200g |
| ・ 玉ねぎ | 1 個 |
| ・ ピーマン | 3 個 |
| ・ トマトの缶詰 | 1 缶 |
| ・ ローレルの葉 | 1 ~ 2 枚 |
| ・ 塩 | 適量 |
| ・ こしょう | 少々 |
| ・ 米 | 1 合 |
| ・ じゃがいも | 1 個 |
| ・ オリーブ油 | 大さじ 2 |
| ・ レモン | 適量 |
| ・ オレガノ | 適量 |
| ・ イタリアンパセリ | 適量 |
| ・ アニス | 適量 |
| ・ にんにく | 1 個 |
| ・ チキンコンソメ | 適量 |

作り方

- ① 野菜類を小さく切って、フライパンに油、ひき肉、にんにくを入れて炒める。
- ② ①に水とトマトの缶詰を入れて煮詰める。
- ③ ローレル、オレガノ、チキンコンソメ、塩、こしょうを加えて、柔らかくなるまで煮詰める。
- ④ アニスをミキサーで細かくして加える。
- ⑤ 洗った米を入れて柔らかくなるまで煮詰め、豆を加える。
- ⑥ レモンを絞って、できあがり！

Republic of Paraguay

パラグアイ共和国



面積：40万6,752平方キロメートル（日本の約1.1倍）

人口：約685万人（2016年、パラグアイ統計局）

首都：アスンシオン

民族：混血（白人と先住民）95%，先住民2%，欧州系2%，
その他1%

言語：スペイン語，グアラニー語（ともに公用語）

宗教：主にカトリック（信教の自由は憲法で保障）

通貨：グアラニー

（為替レート：1米ドル=5,671グアラニー（2016年平均））

※外務省ホームページから平成29年12月22日基本データ