

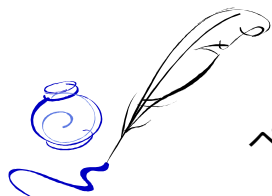
秦野市国際交流協会 2010年度第2回国際理解講座

料理で覚えるペルーとスペイン語

平成22年10月17日(日) 午前10時~午後0時半

堀川公民館 調理室・和室

講師



グラシエラ佐伯さん

ペルー北西部 Trujillo (トゥルヒーヨ) 出身。

現在はご家族と秦野に在住。

* 第1部 スペイン語講座

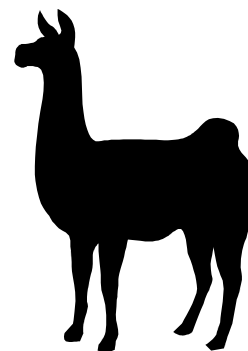
基本のフレーズと料理にまつわるスペイン語

* 第2部 ペルー料理

今日の料理：セビチェ

* 第3部 交流会

試食、ペルーの紹介



主催：秦野市国際交流協会・秦野市

～ペルーの紹介～



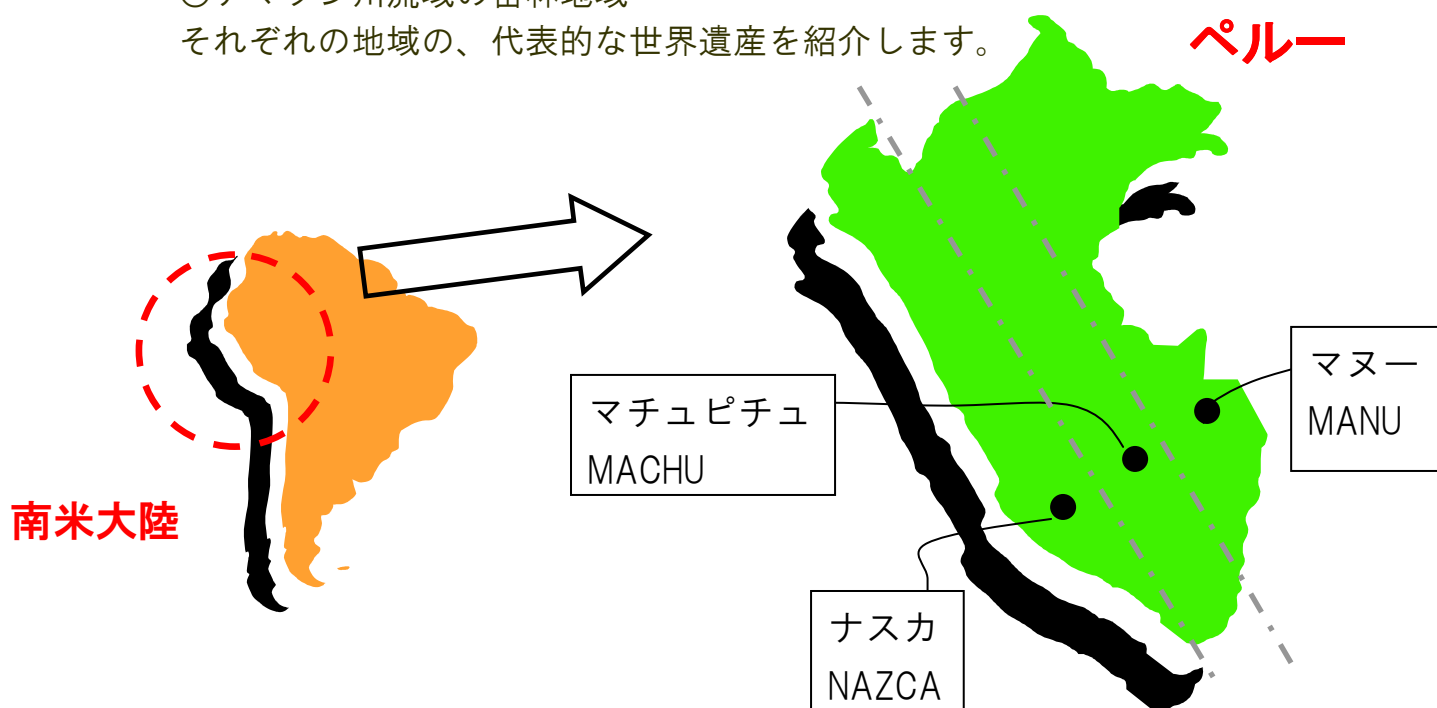
ペルー共和国

首都：リマ 通貨：ソル 公用語：スペイン語、ケチュア語、アイマラ語
面積：1,285,220km² 人口：29,165,000人

南米大陸の西部に位置するペルーの国土は、大きく分けて、次の3つの地形に分けられます。

- 砂漠が広がる沿岸部
- アンデス山脈が連なる山岳地帯
- アマゾン川流域の密林地帯

それぞれの地域の、代表的な世界遺産を紹介します。



ナスカ
NAZCA

海岸地域

ナスカの地上絵は、ペルーのナスカ川とインヘニオ川に囲まれた乾燥した盆地状の高原の地表面に描かれた幾何学図形や動植物の絵です。
紀元前2世紀～6世紀の間に描かれたと考えられています。
最大のものは、285mの鳥を描いた絵です。

マチュピチュ
MACHU PICCHU

山岳地域

マチュ・ピチュは、ペルーのウルバンバ谷に沿う高い山の尾根（標高約2,057m）に位置するインカの遺跡です。「マチュ・ピチュ」は、ケチュア語*で「老いた峰」を意味します。
*ケチュア語：インカ帝国の公用語で、現在でも山岳地域の人々が日常的に使っています。

マヌー国立公園
MANU

密林地帯

マヌー国立公園は、マドリレ・デ・ディオス県やクスコ県にまたがるペルー最大の国立公園です。
面積は約15,328 km²。
15000種を超える植物種、250以上の樹木種や、800種以上もの鳥類が見られます。

☆今日のお料理☆

セビチェ ミックスト CEBICHE MIXTO

材料（5人分）

白身魚…300g-450g	玉ねぎ…1個
イカ…1杯	レタス…1/2個
蒸しだこ…100g	レモン…5-7個
ホタテ…5個	ニンニク…小さじ2杯
さつま芋…2本	
塩、胡椒、コリアンダー（フレッシュ）…少々	

作り方

（下ごしらえ）

ニンニクは、ミキサーで細かく刻む。（すりおろしてもいい）
レモンは汁を搾り、コリアンダーはみじん切りにする。
玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。

（調理）

1. さつま芋を湯通しし、水を切って皮をむき、2cmくらいの厚さにスライスする。
2. 白身の魚、イカ、ホタテを2～3cm角に切り、塩（少し多めに）・胡椒（少々）を振り、5分ほどそのまま置いておく。
3. 2にレモン汁とニンニクを合わせる。
4. 水にさらした玉ねぎの水気を切り、コリアンダーを上のにのせる。

（盛り合わせ）

レタス、さつま芋をお皿に盛り、その上にセビチェを乗せて完成。

秦野市国際交流協会 2010年第2回国際理解講座 「料理で覚えるペルーとスペイン語」記録写真



田代会長の開会あいさつ



第1部は、講師のグラシエラさんによるスペイン語講座



明るい雰囲気の中、初めてスペイン語に触れる人も楽しく学びました



休憩をはさんで、第2部のペルー料理教室がスタート



始めに、グラシエラさんが調理の手順を説明



4グループに分かれ、「セビチェ」作りに挑戦



手際よく野菜、魚介類を切っていきます



魚介類に味付けして少し置いている間に、野菜を盛り付け



野菜の上に魚介類を盛り付け完成



第3部の交流会は「セビチェ」を食べながらスタート



参加者からの母国ペルーへの質問に丁寧に答えるグラシエラさん



鈴木副会長の閉会あいさつで講座が終了