



# 魅力のペルー料理教室

2月26日(日)午前10時～午後1時＊本町公民館



市内在住でペルー出身の 藤本 エリカさん  
にペルー料理3品を教えてくださいます。



## アロス・コン・ポジョ Arroz con pollo

(ペルー風チキンライス)

### 材料

\*鶏もも肉 20かけ \*お米 2kg \*たまねぎ 3個  
\*ニンニク 3かけ \*ピーマン 1個 \*コリアンダー 適量  
\*グリーンピース 適量 \*塩、コショウ、味の素

- ①たまねぎとニンニクを少量の水と一緒にミキサーに入れます。
- ②鍋に油を入れ、たまねぎをよく炒めます。
- ③トッピングにコリアンダー、ピーマン、グリーンピースを少々加えます。
- ④グリーンピースによく火が通ったら、そこに鶏もも肉を加え、よく火を通したら取り出します。
- ⑤水の量を見ながらご飯を入れていき、細長く切ったピーマンも加え、ご飯が炊けるまで待ちます。
- ⑥ご飯が炊けたら、焦げないように油を少量加え、弱火にします。



アロス・コン・ポジョとパパ・ア・ラ・ワンカイーナ (イメージ写真)

### ★ひとくちスペイン語

arroz は英語の rice お米、ご飯の意味。  
con は英語の with。  
pollo は英語の chicken 鶏肉の意味。

# 🍴🍴 パパ・ア・ラ・ワンカイナ Papa a la Huancaína

(じゃがいものチーズソースがけ)

## 材料

\*じゃがいも 20個 \*エバミルク 1ℓ \*卵 10個  
\*クラッカー 適量 \*たまねぎ 1個 \*レタス 1個  
\*チーズ 1パック \*ニンニク 1かけ \*サラダ油 適量  
\*緑トウガラシ 適量 \*塩、コショウ

- ①卵とじゃがいもを茹でます。
- ②緑トウガラシの種を取ってよく洗い、何等分かに切ります。
- ③ミキサーに油と緑トウガラシを加え、よく混ぜます。
- ④エバミルク、クラッカー、チーズを加えて、最後に塩とコショウで味付けします。

### ★ひとくちスペイン語

papa は英語の potato じゃがいもの意味。

a la Huancaína は Huancayo ワンカヨ（ペルー中部の都市）風の、という意味。

# 🍴🍴 マサモラ・モラーダ Mazamorra morada

(紫トウモロコシのゼリー)

## 材料

\*紫トウモロコシ 500g \*砂糖 1kg \*リンゴ 1個  
\*片栗粉 250g \*プルーン 1袋 \*レモン 3個  
\*パイナップル 1缶  
\*シナモンスティック、クローブ、シナモンパウダー

- ①紫トウモロコシをシナモン、クローブと一緒に鍋で煮ます。
- ②果物を小さく四角形に切って加え、沸騰し始めたら、プルーンと砂糖を加えて更に煮ます。
- ③その間に、片栗粉を冷たい水で溶かします。レモンもあらかじめよく絞りレモン汁をとっておきます。
- ④鍋の方が完全に沸騰したら、溶かした片栗粉を全体がちょっと重くなるまで加えよく混ぜます。
- ⑤味見をしながら徐々に砂糖を加え、最後にレモン汁を入れて完成です。

# 外国料理教室「魅力のペルー料理」記録写真

平成24年2月26日（日）午前10時～午後1時＊本町公民館



田代会長のあいさつ



参加者に料理の手順を説明する藤本エリカさん



肥満や糖尿病抑制の効果があると言われる紫トウモロコシ



黄色トウガラシやコリアンダーペーストなどペルー料理に欠かせない食材



藤本さんの指導の下、アロス・コン・ポジョを調理する



ご飯を炊く前にスープの味見をする



紫トウモロコシの煮汁に果物と砂糖を加えて煮る



水溶き片栗粉を加えながらとろみを見る



オリーブとゆで卵でトッピングしたじゃがいものチーズソースかけとペルー風チキンライス



きれいな紫色をしたマサモラ・モラダ(紫トウモロコシのゼリー)



試食の前に、全員で記念撮影



初体験の味を楽しむ参加者たち