

「ブラジル料理の会」 ブラジルの代表的家庭料理を楽しもう！

2011年8月27日（土）場所：町田市民フォーラム・調理室

講師：藤沢レナード茂雄 & グロリア

*材料は、全て5人分です。

1) フェジョアーダ用ご飯

【材料】 500 g 玉ねぎ 1/2 個 オリーブオイル 塩（あればニンニク味の塩）

【作り方】

- ①お米を洗って分量の水につけて置く。
- ③玉ねぎを細かく刻む。
- ④オリーブオイルを熱し、ニンニクと玉ねぎを色づく程度に炒める。
- ⑤お米に④と塩少々を加え、普通に炊く。

2) フェジョアーダ（黒インゲンのシチュウ）

【材料】 黒インゲン、500 g ブラジルのソーセージ 2.5 本
フェジョセット、2/3 袋 玉ねぎ（大）、半個 ニンニク、1 片 小ネギ 1/4 束
オイル 適宜 水 3 L
塩（ブラジルソーセージやフェジョセットに塩分が含まれているので最終的に味を調えるのに使用する）

【作り方】

- ①黒インゲンは前夜から十分な水に浸しておき、調理前に水を変える。
- ②ブラジルソーセージを 5 mm～7 mm 程度の厚さで輪切りにする。
- ③フェジョ・セットの材料を食べやすいサイズに切り分ける。（しばらく水に浸して塩抜きをして使う）
- ④小ねぎを小口切りで細かく切る
- ④玉ねぎとニンニクをみじん切りにしてオリーブオイルで炒め、きつね色になったら④を加えさらにもう少し炒める。
- ⑤水に浸しておいた黒インゲンに、②③④を合せ、豆が潰れる柔らかさになるまで静かに煮込む。（圧力鍋を利用の場合 40 分くらいで出来上がる）
- ⑥最後に味を見て塩味が足りなければ加える。とろみを出す為に少し豆をつぶす。

3) ファロハ（キャッサバのトッピング）

【材料】 キャッサバの粉 250 g 玉ねぎ 1/2 個 ベーコン 100 g オリーブオイル 大匙 1

【作り方】

- ①ベーコンは 5 mm～7 mm 幅に小口に切り置く。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③厚手の深鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを加え、玉ねぎが色づくまで炒める。

④キャッサバの粉と塩を加え焦げ付かせないように弱火の中火で、全体が薄茶色になったら状態になるまで炒める。

4) ケールの炒め物

【材料】 ケールの葉 8枚～10枚 塩 オイル

【作り方】

- ①ケールの葉を洗って丸め、出来るだけ細く切る。
- ②フライパンを良く熱し、オイルを適宜入れしんなりするまで強火で素早く炒める。最後に塩で味を調える。

5) ブラジル風サラダ

【材料】 レタス 半個 ココナッツの木の芯の瓶詰 1/2個 ビーツの缶詰 1/2缶
オリーブオイル 塩 酢

【作り方】

- ①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- ②ココナッツの木の芯は7、8mmに小口に切る。ビーツも同じくらいの厚さに切る。
- ③レタスに②を乗せ、食べる時にオリーブオイルと酢と塩少々を掛ける。

【手順】

- 1) 前夜、豆を洗って分量の水につけて置く。
- 2) お米を洗って水につけて置く。
- 3) 玉ねぎ1個半 ニンニク1片をみじん切りにし、小ネギは小口に切る。
- 4) ブラジルソーセージを小口に切る。フェジョセットを食べやすいサイズに切る。
- 5) 玉ねぎ1/3とニンニク、小ネギを炒め、ソーセージ、フェジョセットと一緒に浸しておいた豆（水ごと）と合わせ静かに煮る。＊できれば圧力鍋がよい。
- 6) 3)のたまねぎの1/3玉ねぎをオリーブオイルできつね色になるまで炒め、水につけて置いたお米にいれ、塩少々を加えて炊く。
- 7) ベーコン100gを5～7mm幅に切る。
- 8) ケールを洗って切っておく。
- 9) レタスを洗って食べやすいサイズに切り、他のサラダの材料も切っておく。
- 10) 厚手の深鍋を熱し油を大匙1～2程を入れて6)のベーコンと残りの玉ねぎを加えて炒め、キャッサバの粉を加えて焦がさないように弱火の中火で茶色くなるまで炒める。
- 11) キャッサバを炒める。
- 12) サラダを盛り付ける
- 13) すべての料理が出来上がったら、サラダ以外を大皿にきれいに盛り合わせ供する。

