

～知ってみよう、やってみよう、異文化!!～ No.38

ハロハロ☆ikoryu ブラジルday

ブラジルの料理をつくりながら、
楽しく交流しましょう。

○とき 2018年3月4日(日曜日)
10:00から13:00まで 9:30から受付

○ところ たけまるホール 調理室

ゲスト 上坂 イラシさん

<本日のメニュー>

☆コッシーニャ (子どもに人気のコロッケ)

☆フェイジョン コン ベーコン

(ブラジルの代表的な豆料理)

☆ヨーグルトプリン (おいしいデザート)

主催:NPO 法人いこま国際交流協会(ikoryu)

Ikoma Intercultural Friendship & Communication

後援:生駒市/生駒市教育委員会/奈良・在日外国人保護者の会生駒

<レシピ>

◆COXINHA (コッシーニャ) (20個分)

<材料>

- ・牛ミンチ肉 100グラム
- ・ジャガイモ (男爵) 4個
- ・たまねぎ 1個
- ・にんにく 1かけ
- ・バター (マーガリン) 大2
- ・卵 (黄身) 2個
- ・小麦粉 150g (1カップ半)
- ・トマト缶 大2
- ・ローリエ 1枚 ・固形ビーフコンソメ 1個
- ・塩・こしょう・揚げ油 適量



<作り方>

- ① ジャガイモ (乱切り) を固形コンソメといっしょに茹でる。(約20分)
- ② たまねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、にんにくをいためる。
- ④ ③にローリエ・たまねぎ・ミンチ肉を入れ炒め色が変わったら、トマト・塩コショウを入れ煮詰める。
- ⑤ ①のジャガイモを熱い内につぶし、バターと卵の黄身をいれ、なめらかになるまで混ぜ、最後に火にかけて、小麦粉を少しずつ入れる。
- ⑥ ⑤がさめたら20等分し、手にとり、④を中心にに入れて、丸め、円錐形に形作る。
- ⑦ ⑥を油で揚げる。

◆Fejon Con Bacon (フェジョン コン ベーコン)

<材 料>

- ・フェジョン 250 グラム
- ・豚バラ 塊肉
- ・たまねぎ 半分
- ・ニンニク ひとかけ
- ・塩 適量
- ・サラダ油 適量



<作り方>

- ① フェジョンを一晩水につける。
- ② 豚バラ肉を小さなサイコロ状に切る。
- ③ フェジョンと豚バラ肉を圧力なべに入れ、水を入れて45分程度火にかけてから冷ます。
- ④ フェジョンと豚バラ肉が柔らかくなったらお湯を足し、もう少し煮る。
- ⑤ ニンニクと玉ねぎを細くみじん切りし、多めの油で炒める。
- ⑥ ⑤にフェジョンを一玉入れてつぶしながら炒める。
- ⑦ フェジョン鍋に⑥を入れ、塩で味をつける。味見をしながら好みの濃さに調整する。

◆ ヨーグルトプリン

<材 料> (8人分)

- ・プレーンヨーグルト 500 グラム
- ・コンデンスミルク 2 缶

- ・白砂糖 140 グラム
- ・水 100 cc
- ・酢 大さじ1

<作り方>

- ① プレーンヨーグルトとコンデンスミルクをミキサーに入れて混ぜる。
- ② 混ぜている間に白砂糖と水を鍋で温めカラメルを作る。そこに酢を加える。
- ③ プリンの型に②を塗る。
- ④ ③の中に①を加える。
- ⑤ オーブンのトレイに水を入れその上に④を置いて200度のオーブンで35分間蒸し煮する。
- ⑥ 出来上がったものを8等分する。

ゲストティーチャーの上坂イラシさんと一緒に小さな子どもたちもみじん切りに苦労しながらも一生懸命調理しました。コッシーニャのジャガイモに小麦粉を入れながら火にかけるとところが少し難しかったです。コッシーニャやフェジョン



コン ベーコンなど出来上がった料理をブラジルのパンと一緒にみんなでおいしくいただきました。ニンニクの風味たっぷりの元気が出る料理でした。