

## 世界の料理教室～フィリピンの家庭料理～

2002年11月9日(土)

講師 引間 マリサ さん

フィリピン、タイラック (TARLAC) 出身です。

タイラックは、首都マニラとバギオの間にあります。

本日のレシピ

### チキンとポークアドーボ

材 料:(4人分)

酢 1カップ にんにく4片 こしょう粒 小さじ1/2 ローレル1枚

塩 大さじ2 しょうゆ 大さじ4 チキン 500g 豚肉 500g

水 2カップ サラダ油

作り方:

鍋に酢、にんにく、こしょう、ローレル、塩としょうゆを入れ、その中にチキンと豚肉を20分ぐらいつけておく。

に水を加えてふたをしないで柔らかくなるまで煮込む。

チキン、ポークとにんにくを取り出す。

フライパンにサラダ油を熱し、 を入れ焦げ目がついたらソースの鍋に戻す。

ふたをしてソースが固まったら出来上がり。

### もち米のケーキ

材 料:(4人分)

餅米 4カップ 水4カップ 塩 少々 砂糖 1/2カップ

ココナッツミルク 1缶 コンデンスミルク 1缶

作り方:

もち米は、30分前に洗いザルにあげておく。

もち米・水・ココナッツミルク1カップ・塩・砂糖を入れ炊きあげる。

フライパンで残りのココナッツミルクとコンデンスミルクに塩を加え、煮詰める。

炊きあがったら、オーブンプレートに平らに敷き、 を流し込み30分位焼く。

(自動調理の場合は、グラタンコース)

# ルンピャン・サリーワ

## 材 料:

### 【春巻きの具】

もやし 150g    ジャがいも 中1個    インゲン 6本    にんじん 1/2本  
キャベツ 150g    手揚げ 1/2枚    豚挽き肉 200g    にんにく 1かけ  
レタス 10枚    春巻きの皮 20枚    醤油 大さじ2    コンソメ 1個  
味の素・塩・こしょう・油・ナンプラー 適宜

### 【タレ】

塩 小さじ1/2    砂糖 大さじ2~3(好みで)    ピーナッツの粉 大さじ2  
ピーナッツバター 大さじ1

## 作り方:

### 【春巻きの具】

キャベツは千切り、インゲンは1cm位の斜め切りにする。  
ジャガイモとにんじんは皮をむいて、5mmくらいの細切りにする。  
油揚げをかるく焼き、5mm角に切る。  
もやしは洗っておく。  
にんにくをみじん切りにする。  
フライパンに油をひき、にんにくを炒める。  
に挽肉を加え、味の素・塩・こしょうを入れ、味をととのえる。  
肉に火が通ったら、ジャがいもとにんじんを入れ、炒める。  
ジャがいもが少し透き通ってきたら、油揚げを加える。  
に水 3カップ、醤油、コンソメの素を加え、ジャがいもに火が通るまで煮る。(シンが少し残るくらいでよい)  
にインゲンを加え、ナンプラーを少し足す。  
インゲンの切り口が透き通ってきたら、もやしとキャベツを加え、もやしが生になりしてきたら火を止める。  
をスープと具に分ける。春巻きの具は出来上がり。

### 【タレ】

春巻きの具を作った際に出たスープを火にかけ、塩・砂糖・ピーナッツの粉・ピーナッツバターを加える。  
バターが溶けたら、水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたら、出来上がり。

## 食べ方

フィリピンでは、普通、春巻きは生のまま食べます。  
春巻きの皮に、レタスを一枚敷いて、具をのせて巻き、ソースをかけて食べます。  
ただ、好き嫌いががあるので、今回は、鍋に大目の油を入れて、焼く春巻きも作ります。(揚げるのと焼くのとの間くらい)

