

世界の料理教室 ~ ブラジルの家庭料理 ~

2003年6月1日(日)

講師 神田 亮子 アリセ さん

ブラジル、イグアス出身です。

イグアスは世界遺産に登録されているイグアスの滝で有名です。

本日のレシピ

ナポリタン・ナス

材 料:(4人分)

ナス 2本(大) 玉ねぎ 2個(中) トマト 2個(大) トマトソース 1カップ
オリーブ 200g(瓶詰めのピクルスでOK) とろけるチーズ 200g
イタリアンパセリ 少々 オレガノ 少々 塩 少々 オリーブオイル 適量

作り方:

ナスを薄切りにし、塩水に漬けて、あくを抜く。

重ならないようにナスをバットに並べる。

玉ねぎ、トマト、オリーブをみじん切りにしボウルに入れる。それに塩、オレガノ、オリーブオイルで味付けをする。

3で出来上がった具をナスにかけ、柔らかくなるまでオーブンで焼く。(約30分)

焼きあがったナスの上にチーズを振りかける。

トマトソースをかけ、チーズがとけるまでオーブンで再度焼く。

焼きあがったらオリーブオイルをかけて出来上がり。冷めても美味しく頂けます。



アロス・コロリード

材 料:(4人分)

米 2合 冷凍野菜 1/2袋 玉ねぎ 1/4個 にんにく 1/2玉 塩 少々
サラダオイル 適宜

作り方:

米を研ぐ。

玉ねぎ、にんにくを切った後、野菜と混ぜて炒る。

1と2を混ぜ合わせ、普通のご飯を炊くように炊飯器で炊く。

炊き上がったら出来上がり。

マリア・モーレ

材 料:

粉ゼラチン 適宜 ココナツ 適宜

作り方:

粉ゼラチンに水を加え、泡だて器でふわふわになるまで泡立てる。

バットにココナツの粉を敷き、1を入れる。

2の上にココナツの粉を振り掛け、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

