

世界の料理教室 ～家庭でできるフィリピン料理～

2006年10月15日(日)

講師：深沢エルシーさん(フィリピン出身)

本日のレシピ

パンシット・パラボック(フィリピン風ビーフン)

【材料(4人分)】

ビーフン 500g、イカのアドボ(煮込み) 2缶、薫製魚のフレーク 2カップ、チキンコンソメ、
適当な大きさに砕いたチチャロン(豚皮を揚げた菓子) 2カップ、チチャロンの粉末 2カップ、
炒めた刻みニンニク 2片、調理済みの殻付き小エビ 10尾、スライスした固ゆで卵 4個、
塩 少々、ねぎ(みじん切り) 1束、サラダオイル 大さじ1、パラボック(市販) お好みにあわせて

【作り方】

カップ4杯分の水にチキンコンソメを加え火にかける。沸騰したら塩を少々加える。
ビーフンをざるに入れ、5分間、あるいはビーフンが茹で上がるまで沸騰した湯に入れる。
湯を切り、ビーフンを皿の上に移す。
つけ合わせをのせ、パラボック(ソース)を上からかける。
スライスした固ゆで卵とみじん切りにしたねぎをつけ合わせて出来上がり。

バナナ・ルンピア

【材料(6人分)】

料理用バナナ 4本、ブラウンシュガー 大さじ2、粉シナモン 小さじ1、
ルンピア・ラッパー(春巻きの皮) 6枚、サラダオイル

【作り方】

バナナを縦に3分割する。
ブラウンシュガーとシナモンを混ぜ合わせる。
ルンピア・ラッパー(春巻きの皮)の上に分割したバナナを2本乗せ、 をふりかける。
を封筒の形に折り、端を水で糊付けする。
熱したオイルで、きつね色になるまでルンピアを揚げる。
キッチンペーパーで油を切り、あつあつの内にいただく。



ルンピア（春巻き）

【材料】

ひき肉または鶏肉 450g、こしょう 小さじ1/4、刻みニンニク 2片、
パティス(魚醤油)またはしょうゆ 大さじ1、タマネギ(みじん切り) 大1個、小麦粉 大さじ2、
刻んだヒシの実またはクルミ 1缶(230g)、水 50cc、モヤシ 900g、厚あげ 1パック、
ルンピア・ラッパー(春巻きの皮) 30枚、塩 小さじ1と1/2、サラダオイル

【作り方】

シチュー鍋に肉、ニンニク、タマネギを入れて焦げ目がつくまで炒める。

ヒシの実、モヤシ、塩、こしょう、パティス(またはしょうゆ)を加えて2分間炒める。

水を切って、さらに水分がなくなるまで火をとおす。

小麦粉と水を混ぜてペーストを作る。

ルンピア・ラッパー(春巻きの皮)の上に、大さじ2杯分の具を乗せ、手前の端を折って具の上にかぶせる。さらに中央に向けて左右の端を折り、きつく巻いていく。巻き終わったらで端を糊付けする。

190度に熱したオイルで、きつね色になるまでを揚げる。

オイルを切って、ソースを添えて出す。

同じ要領でルンピアを30個作る。

ルンピア・ディッピング・ソース

【材料】

刻みニンニク 3片、塩 小さじ1/8、酢 50cc、こしょう 少々

【作り方】

全て混ぜ合わせて50cc分のソースを作り、あつあつのルンピアに添えて出す。

ブコ・サラダ(ココナッツのフルーツサラダ)

【材料(4人分)】

若いココナッツの果肉(生) 350g、フルーツカクテル(シロップ抜き) 850g、
ナタデココ(シロップ抜き) 175g

ドレッシング

卵黄 1個分、コンデンスミルク 1カップ、ホイップクリーム 200g、塩 少々

【作り方】

フルーツカクテルとナタデココをボウルに入れて混ぜる。細かく刻んだココナッツ果肉を加え、冷蔵庫で冷やす。

卵黄とコンデンスミルクを、二重鍋の上の鍋で混ぜ合わせ、ペースト状になるまでかき混ぜながら火を通す。

を冷やしたボウルに移し、泡立て器を使って量が2倍にふくらむまでよく混ぜる。

にホイップクリームをゆっくり入れて、良く混ぜる。

サラダにドレッシングをかけ、よく混ぜる。冷やしてからいただく。

