

ブラジルのクリスマス料理

2008年12月13日(土)

講師 野木ヒロコ さん(ブラジル出身)



南半球に位置するブラジルでは、日本とは逆で暖かいクリスマスをお過ごしします。

クリスマスは一家団欒の場。

おじいちゃんもおばあちゃんもみんな一緒、

子どもたちも楽しみにしている、クリスマスのテーブルに並ぶお料理の一部を紹介します。

Receitas de Hoje

チキングリル FRANGO ASSADO



材料 4,5人分

鶏肉 1羽

調味用: 玉ネギ 1個、ニンニク 2片、塩 小さじ1.5、コショウ 小さじ1、
イタリアンパセリ、オリーブオイル

作り方

調味用の材料の玉ネギとニンニクをミキサーで砕いて混ぜる。

に塩・コショウで味をつけ、イタリアンパセリとオリーブオイルで香りを入れる。

鶏の外側と内側に をぬり付け、肉に味をしみ込ませる。

アルミホイルかクッキングペーパーで包み、200 に熱したオーブンで30分焼く
包みはずし、焦げ目が着くまで(約30分)焼く

パステウ PASTEL (ブラジル風包み揚げ)



材料 約20個分

皮: 小麦粉 500g、サラダ油 60cc、ぬるま湯 150cc + 塩大さじ1

具: ひき肉(豚・牛の合挽き)300g、玉ネギ 1個、ニンニク 1片、

調味料(ネギ、イタリアンパセリ、塩、コショウ)、フライ用サラダ油

作り方

小麦粉にサラダ油をすこしずつ加えながら、生地がパラパラになるように混ぜる。

しっとりしてきたら塩を加えたぬるま湯を足して、一つにまとめていく。

ラップに包んで一晩置く。

みじん切りにした玉ネギニンニクをサラダ油で炒める。

にひき肉を加え火が通ったらネギ・イタリアンパセリで香りを入れる
の生地をラザニアくらいの厚さにのばす。

を 10cm x 20cm くらいにしたものに具をのせて周りに水をつけて閉じる。

油で を揚げる。パリッとしてキツネ色になったら取り出す。

コシンニャ COXINHA (ブラジル・コロッケ)

材料 約 20 個分



生地：ジャガイモ 1kg、バター 30g + 20g、小麦粉 大さじ 3

牛乳 200cc、固形スープの素 2個、塩・コショウ 少々

具：ひき肉（豚・牛の合挽き）300g、玉ネギ 1個、ニンニク 1片、
ネギ・イタリアンパセリ・塩・コショウ

衣：小麦粉 200～300g、卵 3個、パン粉 1/2 袋
フライ用サラダ油

作り方

ジャガイモを茹で、皮を剥き、マッシュポテトにしてボウルに入れておく。

フライパンを弱火にかけ、バター30g、固形スープの素、塩・コショウを溶かし、
その中に小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ混ぜ入れる。

に を入れ、バター20g を混ぜる。これで生地が完成。

生地をピンポン玉サイズの大きさに丸めておく。

サラダ油でみじん切りにした玉ネギ、ニンニクを炒め、さらにひき肉を加えて炒める。

火が通ったらネギとイタリアンパセリ、塩・コショウで味を調える。

丸い生地を平らにして中に具をつめて丸める。

に小麦粉をまぶし、卵をつけ、パン粉をまぶして油で揚げる（中火）。
色が着いたら上げる。

デザート・ゼリー GELATINA COLORIDA

材料 10～15 人分



ゼリーの素（黄、赤、緑、青）ゼラチン 4袋、水 150cc、

コンデンスミルク 1缶、生クリーム 1箱、牛乳 200cc

作り方

ゼリーの素でゼリーを作り、1.5cm 角に切り、ボウルかタッパーに混ぜ入れておく。

ゼラチンに水を加え冷蔵庫で 5 分ほど寝かして水となじませる。

固まったら湯煎にかけて溶かす。

とコンデンスミルク、生クリーム、牛乳をミキサーで混ぜる。

に を加え、軽く混ぜて冷蔵庫で冷やす。1～2 時間で固まります。

固まったゼリーを人数分に切り分けていただく。

一口メモ

パステウは今回、市販の“パステウ皮”を使いました。ブラジル食品を扱うお店で購入できます。具は他に、チーズや卵を入れても美味しいです。トマト、ハム、コーンなど、お好みで具も変えてみてください。

コシンニャのソースは、講師が作ったソースを試していただきましたが、市販のとんかつソース等でもおいしく食べられます。