



Da Cozinha do Brasil ブラジルの台所から

2012年6月17日(日) 10:00~
富士宮市立 西公民館 料理実習室
講師 野木 ヒロコ さん
(ブラジル・ロンドリーナ出身)

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

- ① 調味用の材料の玉ネギとニンニクをミキサーで碎いて混ぜる。
- ② ①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。
- ③ 鶏の外側と内側に②をぬり付け、肉に味をしみ込ませる。
- ④ 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



フェイジョン *Feijão*

フェイジョンは「豆」という意味です。この料理はブラジルの家庭料理で、日本の味噌汁のように毎日食べる料理。ご飯にかけていただきます。やさしい味で疲れた身体を癒してくれます。

材料 10人分

カリオッカ豆 1カップ、ソーセージ(好みの量で)、玉ねぎ 1
個、にんにく 2かけ、固形ブイヨン 1個、イタリアンパセリ
大さじ3~4、塩 味をみながら

作り方

- ① 豆をきれいに洗って水で1晩戻します。
 - ② 下ごしらえ：玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。ソーセージは2cm幅
くらいに切っておく。
 - ③ <茹でる>大きな鍋に豆、4カップの水、を入れ豆がやわらかくなるまで煮込む。
 - ④ 豆が柔らかくなったら、別のフライパンにオリーブオイルで②を炒める
 - ⑤ ④に水を切った豆を入れてさらに炒めて、残りの汁と固形ブイヨンを入れて煮込みま
す。塩で味付けをする。最後にパセリを混ぜて出来上がり！
- ※ 玉ねぎとにんにく、ハーブで炊いたピラフに合わせて食べるとおいしいです。
※ 中身の具はお好みで調整して良いそう。



パステル Pastel (ブラジル風包み揚げ)

材料・生地 約20個分

小麦粉 2カップ、ぬるま湯 1/2カップ、塩 小さじ1、
サラダ油 大さじ2、ピングカビール 大さじ1
フライ用サラダ油

具A：ひき肉 300g、玉ねぎ 1/2個、にんにく 2かけ、
サラダ油 少々、固形ブイヨン、塩、こしょう

具B：スライスチーズ、ハム、切りトマト、オレガノ

作り方(生地)

- ① 小麦粉と塩をまぜる
- ② ①にサラダ油とピングカを入れてよく混ぜる。
- ③ ②に少しずつ水を入れてこねる。(餃子の生地より少し固め)。生地をのばす。(餃子の生地より少し厚めに)。具を包んで中火で揚げる。

※ブラジル食材店でパステウの生地が手に入るのので、これを使うと簡単にできます。

具

- A：① にんにくとたまねぎをみじん切りにする。
② フライパンにサラダ油を少し入れて炒める。
③ ひき肉と固形ブイヨンをいれて、水分がなくなるまで炒める。塩、こしょうで味付ける。

* ねぎとパセリを入れるとさらに美味しくなります。

B：チーズ、ハム、トマトを重ねてオレガノを少々かけ、生地で包んで中火の油で揚げる。



マンジャル・デ・ココ Manjar de Coco

(ココナッツプリン)

材料 10人分

牛乳 720ml、砂糖 大さじ5、コーンスターチ
大さじ7、ココナッツミルク 400ml、ココナッ
ツパウダー 大さじ4、粉ゼラチン 2パック(弱
火で溶かしておく)

砂糖 180g、お湯 80ml、プラム 250g

作り方

マンジャル

- ①牛乳少々とコーンスターチを混ぜる。
 - ②鍋に材料を全て入れる。
 - ③弱火で固まるまで混ぜる。
 - ④容器に入れて良く冷やす。
- ※事前に容器を水でぬらしておくとしりんを器に移しやすくなります。

ソース

- ①鍋に砂糖入れる、弱火で完全に溶けてあめ色になるまで煮る。
 - ②溶けた砂糖にお湯とプラムを入れてよく混ぜる。
- マンジャルが冷めたらお皿に移します。