



フィリピンの家庭料理



日時 2013年2月16日(土)
会場 富士宮市立西公民館 料理実習室
講師 引間 マリサ さん



1987年来日。フィリピン・ルソン島タルラック市出身。
現在、富士市国際交流ラウンジで言語スタッフ(タガログ語)として活躍。フィリピン民族ダンスグループ〈サヤウピナイ〉のメンバー。

フィリピン料理は、いろいろな国の食文化が交じり合っていて興味深い味です。民族や文化と同様にスペインや中国の影響を特に大きく受けていますが、他の東南アジア諸国の料理と共通するものがあったり、日本の食文化も取り入れられていたりします。味の特徴は淡白であること。甘いもの、塩辛いもの、酸味のあるものが多く、辛い料理はあまりありません。味付けにはココナツ、パティス(魚醤)を利用したものが多く、これが独特の甘みや香りを出しています。

～ Pagluluto recipe ～

つくり方



パンシット・カントン (Pancit Canton)

中華風フィリピン焼きそば

材料(4人分)

豚肉 200g、鶏モモ肉 1 枚、キャベツ 150g、インゲン 100g、ニンジン 1 本、玉ねぎ 1 個、ニンニク 3 片、むき海老 100g、パンシットカントン(麺) 1 パック、サラダ油大さじ 2、醤油大さじ 2、コショウ小さじ 1/2、塩少々、パティス(魚醤)、カラマンシまたはレモン、水 350ml

作り方

- ① 約 350ml の水で豚肉と鶏肉を一緒に茹でる。塩、コショウを少々入れて、約 10 分後に取り出す。(茹でたお湯はキープしておく) 冷めたら細切りにしておく。
- ② 玉ねぎ、キャベツ、インゲンとニンジンは細切りにする。ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れて、ニンニクと玉ねぎを炒め、続いて豚肉、鶏肉、むき海老をキツネ色になるまで炒める。
- ④ ③に茹で汁と醤油を入れて、少し煮る。その後、キャベツ、インゲン、ニンジンを入れる。野菜が柔らかくなったらパンシットカントンを入れて、コショウとパティスで味を調える。
- ⑤ 皿に盛り付け、半分に切ったカラマンシ、またはレモンをのせる。



ニラガング・バカ (Nilagang Baka)

牛肉と野菜たっぷりのあっさり塩味のスープ

材料 (4人分)

牛肉 600g(角切り)、ジャガイモ 4個(4つに切る)、青梗菜 1束(千切り)、インゲン 1束、キャベツ 1/2個(ざく切り)、玉ねぎ 1個(スライス)、コショウ 10粒、ニンニク少々、サラダ油少々、塩少々、パティス(魚醤)少々、水 1L

作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、ニンニクと玉ねぎを炒める。
- ② ①に牛肉を入れて炒める。
- ③ 少しキツネ色になったら、水とコショウ 10粒を入れて牛肉が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 肉が柔らかくなったら、ジャガイモを入れる。
- ⑤ ③にキャベツ、青梗菜、インゲン豆を入れて煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、塩、コショウ、パティスで味を調べてできあがり。

★温かいうちにお召し上がりください。



ギナタン (Ginataang)

フィリピン版おしろこ

材料 (4人分)

白玉粉などのだんごの粉 150g、ココナッツミルク 1缶、タピオカ 80g、サツマイモ 250g、サトイモ 250g、サギンナサバ(料理用バナナ)4本、ランカ(ジャックフルーツ)の缶詰 80g、砂糖 1カップ、水 2カップ

作り方

- ① ボウルにだんごの粉を入れ、ぬるま湯(75mlくらい)を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。
- ② 一口大の大きさに丸めて茹でる。浮き上がってきたら取り出して、冷水で冷やし、水を切る。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、タピオカを入れて 20分茹でる。中が少し白く残っている状態でザルに取り、冷水にさらした後、水気を切る。
- ④ サツマイモ、サトイモは角切りにする。サギンナサバは輪切りにする。水を入れたボウルに 1~2分つけ、ザルに上げる。
- ⑤ 鍋に水 2カップを入れ、沸騰したらタピオカ、サトイモ、サツマイモを入れ、少し柔らかくなったら、サギンナサバとランカを入れ、砂糖を加えて混ぜる。
- ⑥ ココナッツミルクを入れて、時々かき混ぜながら煮立てる。

★温かいうちに召し上がってください。

