

COMIDA PERUANA

ペルー料理教室



2013年9月8日(日) 10:00~ 富士宮西公民館

講師：小川礼雄さん 富士宮市在住。ペルーに10年間住んでいて、現地の食材を使った日本食のレストランで働いていた経験のある方です。

= CAUSA カウサ =

《材料(5人分)》

- 鶏むね肉 1枚
 - ジャガイモ 10個程度
 - セロリ 1本
 - アボガド 1個
 - レモン 1個
 - アヒアマリーヨペースト
(イエローホットペッパー)
 - 塩・コショウ
 - マヨネーズ
- (あれば)
- タイム、ブラックオリーブ

1. ジャガイモを茹でて皮をむき、マッシュポテトにして、冷ましておく
2. 鶏肉をゆでてから食べやすい大きさにほぐす
3. マッシュポテトとアヒアマリーヨペーストを混ぜ、レモンの絞り汁(半個分)をかける
4. セロリを角切りにし、ほぐした鶏肉とマヨネーズ、塩・コショウをして混ぜる
5. アボガドをスライスして、レモン汁をかけておく
6. 枠型にジャガイモのペースト(4.)を1cm程度敷き詰める
7. アボガド(6.)をその上にのせる
8. ジャガイモのペースト(4.)を再び敷き詰める
9. 鶏肉(5.)をその上にのせる
- 10.最後にジャガイモのペースト(4.)
を上へのせ、成型する
- 11.型からはずし、盛り付ける



※トマトやパプリカ(分量外)などがあれば一緒に飾り付ける

= LOMO SALTADO ロモサルタード =

《材料（5人分）》

- 牛肉（ブロック） 250g
- 赤パプリカ 2個
- トマト 2個
- 玉ねぎ 1個
- にんにく 2かけ
- フライドポテト
- 赤ワインビネガー
- アヒアマリーヨペースト
- アヒパンカペースト
- 赤ワインビネガー
- クミンパウダー
- コショウ
- オリーブオイル
- 醤油

1. 牛肉を厚めの細切りにする
2. 野菜、アヒアマリーヨペーストを切る
玉ねぎ、パプリカ：太めの細切り
にんにく：スライス
トマト：種を取ってくし切り
3. フライドポテトを揚げておく
4. フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒め、香りが出たら取り出す
5. 火を強めて牛肉を入れ、玉ねぎ、パプリカ、アヒアマリーヨペーストを入れて炒める
6. アヒパンカペーストを入れる
7. トマトを入れて軽く炒める
8. 赤ワインビネガーと醤油を入れ、すばやく炒める
9. フライドポテトと混ぜ合わせ、盛り付ける



アヒアマリーヨペースト：イエローホットペッパーとも呼ばれ、ペルーでは最もポピュラーな唐辛子。フルーティーで香り高く、マイルドな唐辛子。

アヒパンカペースト：ペルー独特の赤い唐辛子をペーストにしたもの。

辛さは弱く、肉の下味付けや風味だしとして使われる。