



FAIR 「世界の料理教室」

ブラジルのプリン

2013年11月17日(日) 10:00~13:30

富士宮市立西公民館調理実習室

講師:マエダマサコさん・アビルズレイカさん・ムシエリザさん
(日系ブラジル人)

PUDIM DE LEITE CONDENSADO

17(domingo) de novembro de 2013

10:00h ás 13:30h Nishi Kominkan

3 pessoas de nacionalidade brasileira



ブラジルのプリン(プリン)は牛乳とコンデンスマルクと卵で作るのが一般的。女の子が1番最初にお母さんに教わる料理の定番であり、ブラジルの人たちのまさしく家庭の味。広大な領土をもつブラジルでは、北と南で料理の味つけも変わり、プリンの味も地方によりさまざまに変わらうそうです。本日はラテンアメリカ研究会協力の下、3つのテーブルそれぞれに1人づつ、3人の講師がついてくださいました。はてさて、あなたのお気に召すレシピはどれになるでしょうか?ぜひ食べ比べてみてくださいね。

つくりかた其の壹



- 材料 コンデンスマルク 1缶(397g)
牛乳 200ml・卵 3ヶ
バニラエッセンス 10滴
コーンスターク大さじ山盛り 1杯
- キャラメル 砂糖大さじ山盛り 4杯
水 50ml

<作りかた>

- ①キャラメル:砂糖を鍋に入れ、火にかける。
キャラメル色になつたら水を加える。
- ②材料(コンデンスマルク、牛乳、卵、バニラエッセンス、コーンスターク)をミキサーにかける。
- ③キャラメルソースを型に入れる。
- ④ミキサーの中身も型に入れる。
- ⑤型を圧力鍋にいれ、音が始めてから5分で火を止め10分蒸らす。

つくりかた其の弐



- 材料 コンデンスマルク 1缶
牛乳(コンデンスマルクと同量)
卵 4ヶ・好みでバニラエッセンス
- キャラメル 砂糖(適当な器に1杯)
水(砂糖と同量)

<作りかた>

- ①キャラメル:砂糖を弱火にかける。
色づいたら水1/3を入れる。
- ②卵をミキサーにかける。
- ③コンデンスマルクと牛乳もミキサーに加える。
- ④きつね色になつたキャラメルを煮詰めながら鍋の側面にもキャラメルを行き渡らせる。
- ⑤プリン液をキャラメルの入った鍋に流し込む。
- ⑥やや強火で40分ほど蒸す。

つくりかた其の参



- 材料 コンデンスマルク 1缶(397g)
ココナッツミルク 2パック(400ml)
卵 4個

- キャラメル 砂糖のみ、大さじ3杯

<作りかた>

- ①コンデンスマルクとココナッツミルクをボールに入れ、ホイッパーで混ぜる。
- ②卵を入れて混ぜる。
- ③キャラメル:砂糖のみ鍋に入れて火にかける。
キャラメルを鍋の側面にもつける。
- ④キャラメルの入った鍋にプリン液を流し込む。
- ⑤水を張った鍋に④の鍋を入れて、30~40分蒸す。
- ⑥蒸しあがつたら氷を張った鍋にプリンを移し、型から外す。

<分量は4~5人分です>

ラテン・アメリカ研究会のみなさんが、ブラジルの味である””ブラジルコーヒー””フェジョアーダ””マヨネーズサラダ””シュシュのサラダ”をご用意してくださいました。

ブラジルのプリン””ブジン”が焼きあがるまでの ゆったりとしたひと時には、日系ブラジル人講師やラテンアメリカ研究会の皆さんと交流できましたでしょうか。

当日のレシピを書き書きして載せました。おおらかで温かいブラジル人のように材料の量もおおらか。これを機に、ご自宅でもスローフードを取り入れてみてはいかが?



ブラジルコーヒー

ブラジルは
コーヒー生産において
世界の3分の1のシェア
を誇るコーヒー大国です。

ブラジルコーヒーを一口で言えば、
ほどよい酸味と苦味・香りが高いこと
といえますが、なにせ国土は日本の
22倍!
広大な国で栽培されるコーヒーの
特徴を人括りにするのは、なかなか
難しいことと言えます。
今日のコーヒーはどんな味がしましたか?



とっても甘~い
ブラジルのプリンこと
”ブジン”。
コーヒーの酸味や苦味と
このうえなく
マッチします。



フェジョアーダ



奴隸食が発祥とされるパワーフード。
今では洗練され、ブラジルの国民食といえるほど
ポピュラーな料理です。たまねぎ等の野菜を多く入れると
口当たりがソフトになります。

■材料（4人分）

- ▶ 黒豆適量（フェジョン・プレット=黒いんげん豆。ブラジル食料品店にて購入可能）、水（豆を戻す用）、水（ゆでる用）、豚肉（豚足・ミミガア・臓物など適宜）、ウインナー（ソーセージの皮よりもウインナーの腸詰の皮の食感を講師はオススメ）適宜、ブロッコリーの葉1株（ケールよりもブロッコリーの方が水っぽくならない）、にんにく1個（みじん切り）、バター（にんにくを炒める用）、ローリエの葉1～2枚、塩、コショウ、炊いたごはん、オレンジ適宜。

<作りかた>

- ▶ ①黒豆を一晩水につけて戻しておく。豚の肉も食べやすい大きさに切り、下茹でし、油やアクを抜いておくと食べやすい。
- ▶ ②一晩水につけた①の黒豆を、水を切って鍋に入れ、水を取り替えて、沸騰するまでゆでる。また水を変えて同じ作業を3、4回繰り返して豆のアクを抜く。
- ▶ ③黒豆、豚の肉、食べやすい大きさに切ったウインナーを圧力鍋に入れ、1時間ほど煮込む。
- ▶ ④にんにく丸ごと1個をみじん切り、ブロッコリーの葉を粗みじんにする。
- ▶ ⑤フライパンにバターを熱し、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒める。
- ▶ にんにくの香りがたつたらブロッコリーの葉を入れて色よく炒め、塩こし、ようで味を調える。
- ▶ ⑥ごはんに、フェジョアーダ・炒めたブロッコリーを盛り付ける。オレンジなどを添えると彩りもよく、風味もよい。



2種のサラダ



- ▶ ブラジルでおよばれすると必ず出てくるポテトサラダはコクがあり、病みつきに。
- ▶ 通称”マヨネーズサラダ”と呼ばれています。
- ▶ ”シュシュ”とは、せんなり瓜のことです。
- ▶ <マヨネーズサラダ>
- ▶ ■材料（4人分）
- ▶ じゃがいも2個、にんじん2本、ビーツ1個、塩、こしょう、ビネガー、マヨネーズ適量
- ▶ <作りかた>
- ▶ ①じゃがいも、にんじん、ビーツを圧力鍋に入れてやわらかくする（洗っただけで皮付きまるごと）。
- ▶ ②野菜が少し冷めてから、皮をむく。
- ▶ ③適當な大きさに切って、塩・こしょう・マヨネーズを好みの量加えてできあがり。
- ▶ *圧力鍋なら数分でできますが、普通の鍋でも大丈夫です。その時はビーツは丸ごとではなく、切ったほうが早く煮えます。
- ▶ *サルモネラ菌が心配で、最近は卵を使用していないそうです。
- ▶ <シュシュのサラダ>
- ▶ ■材料（4人分）
- ▶ シュシュ（せんなり瓜）適宜、パセリ適量、塩、こしょう、オリーブオイル適量
- ▶ <作りかた>
- ▶ ①シュシュの皮をむきスライスし、歯ごたえを残して茹でる。
- ▶ ②シュシュに、みじん切りしたパセリを加え、塩こしょう、オリーブオイルであえてできあがり。