



# 世界の料理教室

## ～ブラジルの家庭料理～

### 〈今日のメニュー〉

- フェイジャン（豆料理）
- アロース・ブランコ（味付けご飯）
- サラダソース
- ステーキ
- ケールの炒め物
- カジュズイーニョ（ピーナッツのお菓子）
- マテ茶



講師：柴田サンドラさん

出沼スエリーさん

日時：2014年2月16日

会場：アミュゼ柏

#### 柴田サンドラさんのプロフィール

サンパウロ州出身。6歳からの近所の幼馴染の日系のご主人と高校時代から付き合い、働くために日本に来たご主人と日本ーブラジルの遠距離恋愛を経て、19年前に来日し結婚。18歳、15歳、9歳の3人のお母さん。

趣味は料理とダンスで、家では日本料理もよく作るそうです。

#### 出沼スエリーさんのプロフィール

ミナスジェライス州出身。仕事でサンパウロに来たご主人と出会い、結婚。ブラジルで長男を出産後18年前に来日。19歳、16歳、8歳の3人のお母さん。趣味はバレーボールで、週3回ママさんバレーとクラブチームで活躍しています。ブラジルにいた頃はハンドボールをしており、健康的でスポーツ万能です。

## ◎フェイスジャン（豆料理）

### ＜材料＞ 5人分

豆（カリオカ豆）	200g
たまねぎ	1/2 玉
にんにく	1 かけ
ベーコン	300g
サゾン（調味料）	3 袋
塩	適量
こしょう	適量
ローリエ	1 枚
サラダ油	大2
熱湯	豆の2倍量

### ＜作り方＞

- ① 破損した豆を除いた後、豆を水で軽く洗う。豆の倍量の熱湯を用意する。
- ② ベーコンを1 cm 幅強で大きめに切る。
- ③ 圧力鍋に豆、ベーコン、熱湯、ローリエを入れて強火の火にかける。
- ④ 圧力鍋がシューシューいったら中火にして、約1 3分ほど煮詰める。
- ⑤ 1 3分たったら火を消して、鍋の圧を抜ききったら鍋ごと水で急冷する。
- ⑥ 別の鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにく・たまねぎをきつね色になるまで炒める。
- ⑦ 食べる直前に圧力鍋に⑥とサゾン・塩・こしょうを加えてさらに煮込む（圧はかけない）

## ◎アロース・ブランコ（味付けご飯）

### ＜材料＞ 5人分

白米	5 合
たまねぎ	1 玉
にんにく	1/2 個
塩	小さじ1 弱
こしょう	適量
サラダ油	適量

### ＜作り方＞

- ① お米は洗って、ざるにあげておく
- ② フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたたまねぎ・にんにくを薄く色づくまで炒め、さらにざるにあげておいたお米を加えて軽く炒める。
- ③ 釜に②と水、塩、こしょうを入れて軽く混ぜてから炊く。

## ◎サラダ

### <材料> 5人分

トマト	4個
ピーマン	4個
たまねぎ	2個
塩	適量
こしょう	適量
ビネガー	適量
オリーブ油	適量

### <作り方>

- ① トマト・ピーマン・たまねぎはみじん切りにする
- ② 食べる直前に塩・こしょう・ビネガー・オリーブ油であえる

## ◎ステーキ

### <材料> 5人分

牛ランプ肉	500g
ソーセージ(豚)	500g
サラダ油	適量
にんにく	適量
塩	適量
こしょう	適量
水	適量

### <作り方>

- ① にんにく、塩・こしょうで、両面を味付けした肉を、冷蔵庫で冷やしておく
- ② ソーセージは水で軽く洗ったら、油を軽く引いたフライパンで強火で焼く。
- ③ ジューजूと焼き音がしたらすぐに中火にしてふたをして両面焼き色をつける。
- ④ 両面に焼き色がついたら、フライパンに水を入れてふたをして水がなくなるまで(中火～強火で)焼く。

## ◎ケールの炒め物

### 〈材料〉 5人分

ケール	1袋
マーガリン	大1
塩	適量

### 〈作り方〉

- ① ケールは丸めて、芯も含めて千切りにする
- ② マーガリンを溶かしたフライパンにケールを全部入れて少ししんなりしたら塩を適量ふって、さらにしんなりするまで炒める。

## ◎ガジュズイーニョ（ピーナッツのお菓子）

### 〈材料〉 5人分

ピーナッツの粉	2袋（160g）
マーガリン	大さじ1
コンデンスミルク	1缶
ピーナッツ（粒）	適量

### 〈作り方〉

- ① フライパン（小サイズ）にピーナッツの粉 100g・マーガリン・コンデンスミルクを入れ、混ぜてから中火にかける。
- ② 絶えずかき混ぜながらとろみがつくまで（へらにとって持ち上げても落ちないくらい）火にかける。
- ③ もったりしてきたら火からおろし粗熱をとる。
- ④ 手にマーガリンを塗って③を丸め、残りのピーナッツの粉をまぶして、粒ピーナッツを飾る。

### 〈ブラジル〉

正式名称：ブラジル連邦共和国 República Federativa do Brasil

面積：854万7404km<sup>2</sup>

人口(1996)：1億5787万人

首都：ブラジリア Brasilia(日本との時差＝－12時間)

主要言語：ポルトガル語

通貨：クルゼイロCruzeiro

南アメリカ大陸のほぼ中央、大西洋側にある共和国。

国土は南アメリカ大陸の47%を占め、面積では世界第5位。日本の約23倍ある。

