

エクアドルの家庭料理

メニュー

- ▶ 1. セビチェ (魚介のマリネ)
- ▶ 2. ポジョ コステーニョ (チキンのコスタ風)
- ▶ 3. ススピロ デ バナナ (バナナのためいき)



講師

- 1. 講師名: 遠藤シルバーナさん
- 2. 日時: 2006年7月11日
- 3. 会場: アミュゼ 柏
- 4. プロフィール:

エクアドル・イバラ出身。1981年日本人のご主人と結婚して来日。現在、港区、品川区、柏市でスペイン語を教えています。
KIRA外国人委員会のメンバーとして、KIRAのイベントで大活躍。今年の柏まつりでも、ダンスをしながらパレードします。市内松葉町在住。22歳、21歳、17歳の3人の息子さんのお母さんです。



1. セビチェ (魚介のマリネ)

材料 (5人分)

・エビ (ブラックタイガー)	10本	・トマト	2個(大)
・むきエビ	1パック	・チキンブイオン	1個
・玉ねぎ	1個(大)	・オリーブオイル	大さじ2
・コリアンダー(中国パセリ)	3分の1束	・ケチャップ	大さじ6
・レモン	4個又はレモン果汁(100%)	・塩、胡椒、タバスコ	少々

作り方

- (1) スライスした玉ねぎを水にさらし、水分を切り塩少々振り、レモンの絞り汁につける。(最低30分)
- (2) 沸騰したお湯にチキンピオン1個、塩少々入れ各々のエビをさっとゆでる。(エビは背わたをとる)
- (3) トマトはサイの目に切る
- (4) ケチャップ、コリアンダー(葉の部分)、オリーブオイル、塩、胡椒、タバスコと1. 2. 3. を混ぜ、冷蔵庫でよく冷やす

2. ポジョ コステーニョ (チキンのコスタ風)

材料 (5人分)

・トリモモ肉	2枚	・サワークリーム	200g
・ベーコン	200g	・牛乳	少々
・ジャガイモ(中)	10個	・マヨネーズ	250~300g
・レタス	1コ	・塩、胡椒	少々
・長ネギ	2本	・バターオリーブオイル	
・パイナップル(缶)		・コリアンダー(茎の部分)	
・トウモロコシ(缶)		・パセリ	1束

作り方

- (1) ジャガイモは皮付きのまま、長ネギの青い部分を入れゆでる。
- (2) トリモモ肉、ベーコンを切り、バターとオリーブオイルでいためコリアンダーの茎をみじん切りこして加える。
- (3) 2. にパイナップル(カットする)、トウモロコシを加え、塩、胡椒、マヨネーズで調味する。
- (4) 長ネギ(白い部分)みじん切りこして、パセリのみじん切りサワークリーム、牛乳少々を入れる。
- (5) お皿にジャガイモ、3. を盛り付け、ジャガイモは4. のソースを付けていただく。

3. ススピロ デ パナナ (バナナのためいき)

材料 (5人分)

・りんご	1個	・バナナ	1本
・砂糖	大1~2	・ラム酒	大1
・卵白	2個分	・レモン汁	大2
・季節の果物		・シナモン	少々

作り方

- (1) りんご、バナナ、卵白、砂糖、ラム酒、レモン汁をミキサーにかける。
- (2) 皿にカットした季節の果物を並べ、1. をかける。

エクアドル共和国

首都	キト
気候	1年中温暖、朝と夜は寒い。
日本との時差	14時間
言語	スペイン語
面積	2563670平方km(本州と九州をあわせた広さ)
人口	1303万人

エクアドル(Ecuador)はequator(赤道)の意味で、文字通り赤道直下の国です。ゾウガメで有名なガラパゴス諸島は、1000kmほど離れた太平洋上にあります。



スペイン語ミニ講座

おはよう	Buenos días.
こんにちは	Buenas tardes.
こんばんは	Buenas noches.
ありがとう	Muchas gracias.
おいしい	Muy sabroso. Muy delicioso.
乾杯	Salud
さようなら	Adios! Chao!
またあした	Hasta mañana!