



世界の料理教室

～世界のおやつバイキング～

きょう
〈今日のメニュー〉



ビコー (フィリピン)

ミルクプディン (ブラジル)

シナモンチョコレートケーキ (フランス)

マサモラ・モラーダ (ペルー)

だいふく にほん
大福 (日本)

やまもと
山本ガーリーさん

しばた
柴田サンドラさん

ベロニカ・アリ・デューさん

わたなべ
渡辺ロアイサ・ヘノベバさん

すがわら きよみ
菅原喜代美さん

にちじ ねん がつ にち ど
日時：2009年11月21日 (土)

かいじょう かしわ
会場：アミュゼ 柏



◎ ビコー

ぎいりよう にんぶん
〈材料〉 (10人分)

もち米 3c ココナツミルク 1缶 (400ml) ブラウンシュガー (粉) 250g

ジャックフルーツ (缶詰め) 1缶 → 水気をきって、細く切っておく

つくりかた
〈作り方〉

- ① もち米は洗って、一晩水につけておき、ザルにあけて 水をきっておく。
- ② 蒸し器に湯をわかし、①のもち米をいれて30分ぐらいふかします。
- ③ 別の鍋で ココナツミルクとブラウンシュガーを入れ、中火で砂糖が溶けるまでよくまぜる。ココナツミルクのとろみが出てきて、プツプツ泡だってきたら ②のもち米を加える。このとき 水気はすぐなくなるので、こげないように注意。
- ④ ③のなかに ジャックフルーツを加え、全体をよくまぜる。
大皿に移すときは、皿にうすく油をぬっておく。

◎ ブラジル風^{ふう}ミルクプディング

<材料> (8人分)

コンデンスミルク 1缶(387g) 卵^{たまご} 4こ 牛乳^{ぎゅうにゅう} 380cc 片栗粉^{かたくりこ} 小さじ 1
カラメルソース(砂糖^{さとう} 大さじ3 水^{みず} 大さじ1)

<作り方>

- ① プリン型^{かた}の入る大きさの鍋^{なべ}を用意し 型^{かた}の高さの半分^{はんぶん}くらいまで水^{みず}をいれ あたためておく
- ② カラメルソース^{いがい}以外の材料^{ざいりょう}を 全部^{ぜんぶ}ミキサー^{ミキサー}に入れて、10分^{じゅうぶん}くらいよくまぜる。
- ③ 別の鍋^{なべ}で カラメルソース^{いがい}をつくる
- ④ ①の型^{かた}にカラメルソース^{いがい}を入れ、②^②をしずかにながしこむ。中火^{ちゅうび}で30~40分^{さんじゅうよんじゅうぶん}湯煎^{ゆせん}する

◎ シナモンチョコレートケーキ (Moelleux au chocolat à la cannelle)

<材料> (6~8人分)

卵^{たまご}の黄身^{きみ}3こ 全卵^{ぜんらん}3こ 板チョコ(ブラック・ビター) 200g
バター110g 砂糖^{さとう}80g 小麦粉^{こむぎこ}75g シナモン^{しょうしょう} 少々
デコレーション用の果物^{くだもの}(キウイ、ラズベリー、いちごなど)

<作り方>

- ① ケーキ型^{かた}の内側^{うちがわ}にバター^{がた}をぬる。
- ② ①^①を冷蔵庫^{れいぞうこ}で5分^{ごぶん}冷やす。
- ③ ②^②にバター10gと砂糖^{さとう}5gをさっくりまぜて入れ、冷蔵庫^{れいぞうこ}で10分^{じゅうぶん}冷やす。
- ④ チョコレート^{なべ}を鍋^{なべ}にいれて、水^{みず}をすこし^{くわ}加えて火^ひにかけ、かきまぜながらとかす。
- ⑤ チョコレート^{なべ}がとけたら、バター100g^{がた}を加え、とけるまでまぜる。
- ⑥ ⑤^⑤に卵^{たまご}の黄身^{きみ}を加えまぜる。
- ⑦ ボウル^{ぼうる}に卵^{たまご}をわりいれ、砂糖^{さとう}75g、⑥^⑥のチョコレート、小麦粉^{こむぎこ}、シナモン^{しょうしょう}を加え、まぜる。
- ⑧ ③^③を冷蔵庫^{れいぞうこ}からだし、⑦^⑦を流しこみ冷蔵庫^{れいぞうこ}に入れ5分~10分^{ごぶんじゅうぶん}冷やす。
- ⑨ ⑧^⑧を260℃のオーブン^やに入れ、7~8分^{ななはちぶん}焼く。
- ⑩ ケーキ^{かた}がふくらんだらオーブン^やを止める。
- ⑪ 型^{かた}からはずして、皿^{さら}にのせる。果物^{くだもの}でかざる。

◎ マサモラ・モラーダ；Mazamorra Morada

ポリフェノールたっぷりの紫とうもろこしのデザート

<材料> (25人分)

パイナップル 生で中くらいの1こ りんご 1こ
パープル・コーン 500g コーンスターチ 150g (倍量の水でとくす)
砂糖 500g (好みでふやしてもよい) シナモン・スティック 2本
シナモンパウダー 少量 クローブ 小さじ1
レモン汁 小さじ2

メモ
ドライフルーツでもいい
ですよ

つくりかた <作り方>

- ① パイナップルの皮、パープルコーン 500g、シナモンスティック、クローブを2リットルの水をいれた深い鍋にいっしょに入れ、強火で30分煮ます (ベースになるスープ作り)
- ② きれいな色になったらザルでこし、鍋にもどします
- ③ 次にカットしたりんご、パイナップル (2センチ角くらいの大きさ)、砂糖を鍋に加え、やわらかくなるまで煮ます。
- ④ 倍量の水で溶いたコーンスターチを③にくわえ、とろみがついたらレモン汁をくわえます。
- ⑤ 器にもりつけた後、シナモンパウダーをふりかけできあがりです。

◎ 大福

ざいりょう

<材料> (10こ分)

白玉粉 200g 片栗粉 100g 水 270g 砂糖 40g あん 300g

つく かた <作り方>

- ① あんを等分して手で丸めておく。
- ② バットに片栗粉を広げておく。
- ③ 耐熱ボウルに白玉粉、水を入れよく混ぜて粉が溶けたら砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ラップをかけ電子レンジで2分加熱し、取り出してゴムヘラでよく練り混ぜる。
- ⑤ ふたたびラップをかけ、3分加熱して練り混ぜ、生地全体が半透明のおもちのようになったら②のバットに取り出す。
- ⑥ 熱いうちに同じ大きさに切り分け、1個ずつ手の平で丸く伸ばして、あんを包む。
- ⑦ 丸く形を整えて片栗粉をつける。

<アレンジ>

- ★ お好みの大きさに分けて作れます。
- ★ 季節の果物をあんと一緒に包むとさらにおいしく楽しめます♪
(いちご・バナナ・栗など)
- ★ あんは白あん・粒あん・ずんだあんなどお好みで選んでください。

こうし みな 講師の皆さんのプロフィール

やまもと 山本 ガーリーさん

フィリピンの首都マニラマニラ近くのSubicシブイク市出身。11年前に日本にきました。

現在 増尾にお住まいで、3人のお子さんのお母さんです。

趣味は 読書とガーデニング。最近読んでおもしろかったのは ダン・ブラウンの「ダヴィンチ・コード」「天使と悪魔」だそうです。これから 時間がとれたら 社交ダンスを習いたいそうです。

しばた 柴田 サンドラさん

ブラジルのサンパウロから 15年前に日本にきました。一男二女の3人の子供のお母さんです。KIRAKICのメンバーとして、KIRAまつりや いろいろなイベントで その明るい笑顔で大活躍です。好きなことは ダンスとお友達とのおしゃべり。時間ができたら、日本のあちこちを旅行したいそうです。

ベロニカ・アリ・デューさん

フランス出身。

仕事：フランス語、英語、スペイン語、料理の講師

趣味：ヨガ、水泳、柔道、スキー、旅行、読書、クラシック音楽など

好きな食べ物：世界中の食べ物

6年前に日本にきましたが、1985年から仕事で日本のことはよく知っていました。日本の文化、生活様式、日本の国が大好きです！

わたなべ 渡辺 ロアイサ・ヘノババさん

ペルー、リマ市出身、在日16年。男の子1人女の子2人のお母さんです。趣味はダンス。手芸や料理も得意です。

すがわら きよみ 菅原 喜代美さん

柏市在住のKIRA会員。「世界の料理教室」のスタッフ。夫と娘の3人家族。旅行と料理が大好き。手作りの良さに気づき、最近はパンも自分で焼きます。