



世界の料理教室

2002. 3. 7

～ブラジルの家庭料理～

講師：マルレーヌ・サヨ・エブチさん



〈本日のメニュー〉

- ・ タラとシーフードのスープ
- ・ 簡単タルト
- ・ ムース・デ・ゼラチーナ

エブチさんのプロフィール

。
ブラジルのパラナ州の出身で6年ぐらい前ご主人の転勤に伴い、お嬢さんと共に来日されました。そのお嬢さんも、先日高校をめでたく卒業されました、サヨさんは、「おもしろサロン」でご活躍ですし、日本文化には大変興味を持たれ、墨絵、着付けなど多方面に渡り学んでいらっしゃいます。 私達よりずっと大和なでしこかも。。。。。

◎ たらとシーフードのスープ

〈材料〉

生たら	400 g
いか	200 g (1匹)
えび	8尾
白ねぎ	1本
にんにく	1~2個

〈4人分〉

香菜	1/2束	
細ねぎ	1/2束	
生トマト	4個	
ローリエ	塩	こしょう
オリーブオイル	大さじ	1
ERVA DOCE		

〈作り方〉

- ① ガーゼにローリエ、ERVA DOCE、香菜を包んで、むすんでおく。
- ② オリーブオイルを入れ、にんにく・白ねぎを入れ、炒める。
トマトを入れる。
- ③ 水とガーゼに包んだローリエ等を入れ、20~25分 煮る。
- ④ たら、いか、えびをいれ、塩とこしょうで味を調べ、中火で5~10分煮る。
- ⑤ 盛りつける前にねぎを入れる。
- ⑥ 熱いスープにピラン（タピオカ粉）を入れて食べる。

◎ 簡単タルト（ミキサーのタルト）

〈材料〉

鶏肉	適量
えび	適量
玉ねぎ	1個
とまと	1個
にんにく	適量
グリーンピース	1缶
粒コーン	1缶

卵	4個	
小麦粉	大さじ	12杯
ベーキングパウダー	小さじ	2杯
サラダ油	カップ	1杯
牛乳	カップ	2杯
パルメザンチーズ	小さじ	3杯
塩	少々	

〈作り方〉

- ① にんにく、玉ねぎ、とまと、鶏肉などを炒めておく。
グリーンピース、粒コーンも。
- ② 卵、牛乳、サラダ油、小麦粉、パルメザンチーズ、ベーキングパウダー、塩少々を
すべてミキサーに入れて混ぜる。
- ③ 鉄板にサラダ油を塗り、ミキサーで混ぜたものを半分入れ、その上に鶏肉などの具を入れ、
残りをその上に入れる。
- ④ 160℃のオーブンで30～40分焼く。

◎ ムース・デ・ゼラチーナ

〈材料〉

ゼライス
エバミルク
こおり

メモ