



世界の料理教室

2004. 2. 29(日)

～キューバの家庭料理～

講師：ジョエル フェルナンデス
ゴンザレスさん

〈本日のメニュー〉

- ・ コングリ (キューバ風豆の炊き込みご飯)
- ・ カルネ フリータ ア ラ クバーナ (豚肉の炒め物)
- ・ エンサラダ トロピカル (トロピカル サラダ)
- ・ フーゴ デ マンゴ (マンゴジュース)



☆ ジョエル フェルナンデス ゴンザレスさんの自己紹介☆

キューバ共和国・ハバナ出身です。

約一年前、日本に来て日本人の妻・4歳の息子と妻の両親と一緒に生活しています。

キューバでは医師をしています。

料理を作るのも大好きです。

現在、仕事をしながら日本語教室へ通って、日夜勉強に励んでいます。

今回皆さんに、アフリカ・ヨーロッパ・アジアのそれぞれが混じった料理がキューバ料理なのを知っていただきたいです。

◎ コングリ

〈材料〉 5人分

米 …3 カップ ベーコン …100g サラミ …100g
玉ねぎ …1/2個 にんにく …4かけ
塩 …小さじ1 白ワイン …50cc 酢 …小さじ1
コミーノ (クミン) …小さじ1/2
オリーブオイル …小さじ1

☆黒豆スープ … 3と1/2カップ

豆 (黒い豆) …2カップ (一晩、水に浸しておく)

〈作り方〉

- ① 米は洗ってざるにあけておく。
- ② 黒豆のスープを作る。
圧力鍋に、黒豆と水を入れて火にかけ、
沸騰後、20分中火で煮る。
- ③ 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ベーコンは2cm、
サラミはスライスする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを引き、にんにく・玉ねぎを良く炒め、
さらに、ベーコン・サラミを加えて炒める。
- ⑤ 豆が煮えたら、炊飯器に 煮豆2カップ・米・④・調味料・
スープを入れて炊く。

◎カルネ フリータ ア ラ クバーナ

〈材料〉 5人分

豚肉ロースステーキ用 (1cm以上厚みのあるもの) …5枚
オリーブオイル … 大さじ3 コミーノ (クミン) …適宜
ピーマン (赤又は黄色) …2個 玉ねぎ (大) …1個
にんにく … 1/2 白ワイン …1/4カップ 酢 …大さじ1/2
塩 …小さじ1 レモン (大) …1個 こしょう …適宜

〈作り方〉

- ① にんにくはつぶし、玉ねぎとピーマンは細切りにする。
- ② にんにく・コミーノ・酒・酢・塩と絞ったレモンを肉に良くなじませて30分ほどおく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、中火で肉を焼きさらに玉ねぎとピーマンを加えて炒める。

◎エンサラダ トロピカル

〈材料〉 5人分

パイナップル(大) …1個	シーフードミックス(冷凍) …300グラム	
オリーブオイル …大さじ1	マヨネーズ …大さじ2	
白ワイン …1/4カップ	オレガノ …小さじ1/2	酢 …小さじ1/2
食用菊の花 …適宜		

〈作り方〉

- ① パイナップルを縦に半分に切り、実だけを取り出す。
皮は器にするので取っておく。
実は一口大(四角)に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、シーフードミックスを中火で2~3分炒め、オレガノ・酢・白ワインを加え最後にパイナップルを加える。
- ③ パイナップルの器に盛り、マヨネーズや食用菊の花で飾る。