

～パナマの家庭料理～

<本日のメニュー>

- ARROZ CON POLLO (アロス コン ポジョ)  
チキン ライス
- SANCOCHO DE GALLINA (サンコーチョ デ ガジーナ)  
めんどりのスープ
- CHO CAO (ショカオ)  
デザート

講師 正村 ヒセラ さん

パナマ共和国の首都パナマ出身、日本に8年前に来られ、柏市には1年半前にいらっしゃいました。2人の娘さんは柏中学(中3、中1)に通学されています。

ヒセラさんよりのメッセージ

Me siento muy feliz de cocinar  
para ustedes, Espero que comida  
Panamena Les guste

Buen Prouecho-PAUAMN

あなた方の為に料理する事を大変嬉しく思います。私のパナマ料理が気に入ってもらえる事を期待しています。

どうぞ召し上がれ。・・・パナマを！

ARROZ CON POLLO

アロス コン ポジョ (チキンライス)

材料 (6～8人分)

ひな鶏	2、5か3ポンド(約1Kg)
米	1ポンド(約450g)
トマトペースト	ティースプーン1杯
トマト	3個
玉ねぎ 少か中	1個
赤ピーマン	2個

オリーブ 1びん  
 ケーパー  
 ミックスベジタブル (グリーンピースと人参) 1かん  
 塩  
 コショウ  
 チキンコンソメブイヨン

鶏肉を洗い(小さく切り)、塩、コショウをして弱火で両面を、こんがり  
 とやく。肉を取り出し、その鍋に油を足し玉ねぎ、赤ピーマン、トマ  
 トを炒め、トマトペーストと 0.5CUPの水を加え、鶏肉をもどし沸騰  
 するまでフタをして煮る。弱火にして10分煮て、鶏肉を取り出  
 す。その後強火にして米を加え、よく混ぜ、20分煮る。  
 肉は骨をとっておく。ミックスベジタブル、オリーブ、ケーパー、  
 肉を加え、更に5~10分煮る。

- 
- SANCOCHO DE GALLINA
- サンコーチョ デ ガジーナ (めんどりのスープ)
- 材料 (5~6人分)
- めん鳥 1羽 (2.5ポンド)
- 玉ねぎ 中1個
- 香采 3本
- オレガノ 小1杯
- 長芋 900g
- 赤ピーマン 2個 色どりなので
- 適切に調節
- どうもろこし “
- 赤唐辛子 “
- 緑ピーマン “

メンドリをさばき、玉ねぎ、ピーマン、どうもろこし、香采、オレガノ、  
 と一緒に煮こむ。

肉が 十分柔らかくなったら、塩、長芋、を加え更に煮こむ。

## CHO CAO

ショカオ (デザート)

材料

バナナ (甘い) 3本

しょうが	少々
エバミルク	1かん
シナモン(ステック)	少々
砂糖	
水	