



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) **ベロニカ・アリ・デューさん**

マサモラ・モラーダ (ペルー)

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

わたなべ
渡辺ロアイサ・ヘノベバさん

すがわら
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

ぎいりょう (にんぷん)
〈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^{すこし}加えて火^{くわ}にかけ、かきまぜながら^ひとかす。
- 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^{なが}冷蔵庫^{れいぞうこ}に入れ5分~10分^{ごぶん}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^とを止める。
- 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。

講師の皆さんのプロフィール

山本 ガーリーさん

フィリピンの首都マニラ近くの Subic 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。

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！

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。

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。