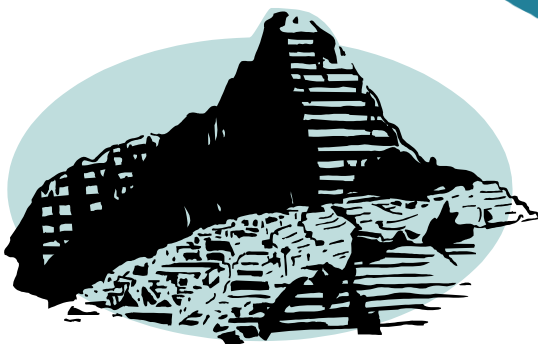


つくってみよう！  
世界の料理～ペルー編～



メニュー：ロモ サルタード

パパ ア ラ ワンカイナ

チチャモラーダ

講師：川又美奈さん

日時：H26. 8. 30(土) 水戸市国際交流センター

## ロモ サルタード(牛肉と野菜炒め)

### 【材料】(4人分)

・肩ロース牛肉	200g
・じゃがいも	500g
・レッド玉ねぎ	300g
・赤パプリカ	80g
・トマト	150g
・パセリ	少々
・しょうゆ	10cc
・バルサミコ酢	10cc
・ワインビネガ	20cc
・ワイン	60cc
・にんにく	1片
・サラダ油(フライドポテト用)	
・バターライス	480g

※以下、バターライス of 材料およびレシピ

### 【バターライス】

・米	3カップ
・玉ねぎ	1/2個
・バター	大さじ3
・スープのもと	1個
・水	3カップ
・塩, こしょう	少々

1. 米は炊く30分位前に洗って水気を十分にとっておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにしておく。
3. スープのもとを3カップの水に加え煮立てておく。
4. 厚手の鍋にバターを溶かし、玉ねぎを加え、透明感が出たら米を加えて炒める。パチパチと音がして透明感が出てきたら③の熱いスープを注ぎ入れ、一度かき混ぜて塩、こしょうで味を調える。中火で沸騰してきたら少し火を弱火に落としてふたをして5、6分待つ。
5. 火を弱火にして10分、火を止めて13～15分蒸らす。

!ポイント!


- ・玉ねぎに色がつくまで炒めない
- ・熱々スープを使う(湯炊きといって、硬いご飯になりにくい)
- ・バターの量を少なくしてオリーブオイル、サラダ油を使ってもよい



## 【レシピ】

### 下準備

牛肉を10gにそい切りにして、塩・こしょうで下味をつけます。赤玉ねぎとトマトは三日月切りにする。パプリカは3mm位に千切りにする。じゃがいもは1cm角に長方形にカットする。じゃがいもは一番先に揚げておきます。

- 1、フライパンに薄くサラダオイルをひきます。中火で少量のにんにくを入れ牛肉を両面焼きます。その後、皿に移しておきます。
  - 2、深めのフライパンに赤玉ねぎとトマトとパプリカを入れ、7分くらい中火で火を通します。
  - 3、1・2と一緒にフライパンで炒め、トマトとフライドポテトを足して調味料を入れます。
  - 4、最後にワインとバルサミコを入れ、材料にからめてから丸いお皿に盛りつけます。
  - 5、バターライスを円筒型の器に型取りお皿にセットしておきます。
- 

パパア ラ ワンカイナ  
(じゃがいものチーズソースかけ)

【材料】(4人分)

	・じゃがいも(インカ芋)	200g
	・オリーブ	4個
	・卵	2個
★	・牛乳	100g
	・クラッカー	40g
	・チーズ	40g
	・黄色ペッパー	15cc
	・サラダオイル	30cc
	・塩	5g
	・こしょう	3g
	・レモン	5cc
	・にんにく	少々

【レシピ】

下準備

★をジューサーミキサーにかけて調合する。

じゃがいもを茹でる。(皮はむかずに、塩を少々入れる。)

卵を茹でる。

- 1、茹でたじゃがいもを1cm位にカットします。
- 2、カットしたじゃがいもをお皿に並べ、ワンカヨソース(★をミキサーで調合したもの)をかけます。
- 3、オリーブを半分に切ったものと茹で卵の半分をソースの上に飾ります。

## チチャモラーダ（紫とうもろこしジュース）

### 【材料】（4人分）

- ・チチャモラーダ（紫とうもろこし） 6本
- ・パイナップル 1個
- ・リンゴ 2個
- ・シナモン 2本
- ・グローブ 10g
- ・砂糖 100g（お好みで）
- ・水 4リットル

### 【レシピ】

材料をすべて水の中に入れ、45分煮出します。  
砂糖の量を好みで調節し、器にこして冷まして出来上がり。

本日は講座へのご参加、ありがとうございました。  
ペルーの食文化に触れる講座はいかがでしたか？  
ぜひ、ご家庭でも美味しい本格的ペルー料理を楽しんで  
くださいね。

水戸市国際交流協会

