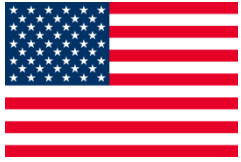


# 松野地区 食の国際交流 レシピ



アメリカ合衆国  
United States of America

## グリールチーズサンド

### 材 料

食パン2枚・スライスチーズ・バター

### 作り方

- ①フライパンにたっぷりバターをぬった食パン1枚を入れ、その上にスライスチーズを乗せて1分間焼く。
- ②①の上にたっぷりバターをぬった食パン1枚を重ね、1分間焼く。



インドネシア共和国  
Republik Indonesia

## オポールアヤム

### 材 料

鶏肉・ココナツミルク・パームシュガー・レモングラス（生）・コブミカンの葉・玉ねぎ・にんにく  
キャンドルナッツ・粒こしょう・コリアンダーシード・クミン・ガランガル・塩

### 作り方

- ①玉ねぎをスライスする。
- ②にんにく・キャンドルナッツ・粒こしょう・コリアンダーシード・クミン・ガランガル・塩をフードプロセッサーで混ぜる。
- ③フライパンに油をひき、香りが出るまで②を炒める。
- ④水・ココナツミルク・パームシュガー・レモングラス・コブミカンの葉、①の玉ねぎを加えて煮る。
- ⑤鶏肉を加えて、汁気が少なくなるまで煮る。



フィリピン共和国  
Republika ng Pilipinas

## ビコ

### 材 料

もち米・ココナツミルク・ブラウンシュガー・アロイディジャックフルーツインシロップ

### 作り方

- ①もち米をとぎ、ふかす。
- ②ココナツミルク・ブラウンシュガー・ジャックフルーツインシロップ・をフライパンに入れ、加熱しながら混ぜる。
- ③①のもち米を②に入れ、15分程しゃもじで混ぜ合わせ、大きいざるに平らになるように敷き詰める。
- ④ココナツミルクをフライパンでこげるまで混ぜ、③の上のにせる。



ブラジル連邦共和国  
República Federativa do Brasil

# フェイジョアーダ

## 材 料

フェジョン プレット（黒いんげん）・豚足・豚バラ肉・豚皮・豚軟骨・カルニセッカ（塩着け干し牛肉）  
リングイッサ（ソーセージ）・ベーコン・玉ねぎ・にんにく・しょうが・ローリエ・オリーブ油・塩・こしょう・レモン汁

## 作り方

- ① 1週間前に豚足・豚バラ肉・豚皮に塩をすりこんでビニール袋に入れ、冷蔵庫でねかす。2日ごとにドリッブをふきとる。
- ② 豆をよく洗い、豆がゆったりかぶる量の水で一晩水に浸ける。（つけ汁はとっておく）
- ③ 塩漬け干し牛肉を洗い、2回水を替えながら、一晩浸けて塩抜きをする。
- ④ 豚軟骨も、よく洗い、レモン汁を振りかけておく。
- ⑤ 大鍋に、つけ汁と豆を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 豚足・豚バラ肉・豚皮・豚軟骨をよく洗い、ざるに上げておく。
- ⑦ 鍋につぶしたにんにくを入れ、オリーブ油を入れて弱火にかける。香りがたったらにんにくを取り出し、強火で⑥を炒める。焼き目が付いたらひたひたに水を入れ、すりおろしたしょうがを入れて煮込む。
- ⑧ ⑦が冷めたら、食べやすい大きさに切り、⑤の鍋に入れてアクを取りながら煮る。
- ⑨ ソーセージは、1本はみじん切り、1本は輪切りにしておく。玉ねぎはみじん切り、塩漬け干し牛肉とベーコンは粗みじんにしておく。
- ⑩ フライパンに油を熱し、⑨を炒め、⑧の鍋に入れる。ローリエ、取り出したにんにくを加え、弱火で1～2時間程煮る。アクや油は、取り除く。
- ⑪ 途中、お玉2～3杯分の豆を取り出してつぶして戻し、弱火で10分程煮込む。煮汁が足りないようなら、水か白ワインを足す。
- ⑫ 最後に、塩こしょうで味を調える。（仕上げにレモン汁を入れるとさっぱりする。