

Perú mucho gusto



ペルー・ムチヨ・グスト

美味しいペルー料理のレシピ



PERÚ

Ministerio
de Comercio Exterior
y Turismo

Dirección de las Oficinas
Comerciales del Perú en el
Exterior

"Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú"

"Año de la Promoción de la Industria Responsable y del Compromiso Climático"

大地からの贈り物、ペルー料理

Perú Mucho Gusto

ペルー・ムチョ・グスト



現 在世界中が注目するペルー料理は、非常にバラエティに富んだ料理です。伝統料理が491種、スープが2500種、デザートが250種にものぼります。このようなペルー料理の美味しさ、そして多様性の秘密はどこにあるのでしょうか。

ペルーではスペインによる植民地化以降現代にいたるまで様々な「文化の混合」が行われてきました。実は、この「文化の混合」がペルー料理の美味しさの根底を支えているのです。植民地期に

スペイン文化はもちろん、アフリカやイタリアなどからそれぞれの文化が持ち込まれました。また19世紀には中国から、100年以上前には日本からの移民が増え彼らの文化の影響も強く受けています。

そして、ペルー料理が世界中から称賛されるためのもう一つの重要な要素、それは多種多様な食材にあります。ペルーの地理は非常に地域性に富んでいます。南北に約3000キロもの長い海岸線を持ち、中央にはアンデス山脈、また東にはアマゾン

はじめとした森林地帯が広がっています。このように多様かつ豊潤な自然からペルーの人々は様々な食材を手に入れ料理してきました。こうして、ペルー料理は、その土地のものをふんだんに使う新鮮で美味しい料理へと進化してきました。

例えば、ペルーの海岸地帯では、ヒラメや鯛などの白身魚、イカ、タコ、エビ、カニなどの海産物が水揚げされます。そして、アンデス地域ではジャガイモやトウモロコシが豊かに実ります。また、

アマゾン地域では巨大淡水魚パイチェがフライやステーキで食され、熱帯のマンゴー、パパイヤ、そしてバナナといった濃厚でみずみずしい果物が市場に並びます。

このように、ペルー料理は南アメリカ・ヨーロッパ・アフリカ・アジアと4つの地域の文化と、ペルーの多様な気候と自然からの恵みにより構成されるものといえるでしょう。

この度、ペルー貿易・観光省 [MINCETUR] に所属するペルー政府観光庁 [Promperú] は、より

広くペルー料理の美味しさを知っていただくために、「Perú Mucho Gusto」 [ペルー・ムチョ・グスト] というキャラバンフェスティバルを企画いたしました。

「Perú Mucho Gusto」はペルー政府観光庁が権利を保有する公式ロゴマークです。「Perú Mucho Gusto」キャンペーンの目的は、世界中にセビーチェをはじめとする代表的なペルー料理を紹介することであり、日々活動を続けて参りました。そして、皆様のご協力のもと、2015年もFOODEX国際食品展示会

に参加させて頂く機会を得ました。二回目の参加ですが、昨年以上に日本人の方々に美味しいペルー料理を試食していただきたいと思います。

また、このペルー料理のレシピ本も「Perú Mucho Gusto」及びペルー料理のエッセンスを紹介するために作成致しました。代表的な料理のレシピを14個掲載しております。どうぞ美味しいペルー料理への旅をお楽しみください。

¡Buen provecho!

MINCETUR
ペルー貿易・観光省



ペルーの代表的な農産物

Sierra (シエラ アンデス山脈と山麓一帯)、Costa (コスタ 海岸地帯) そしてSelva (セルバ アマゾン川流域のジャングル一帯) とまさに山あり海ありジャングルありの変化に富んだ自然条件に恵まれたペルーは、プレ・インカ、インカ帝国時代そしてスペインによる植民地帝国時代という長い歴史を経て、独自の多彩な食文化を育んできました。玉ねぎやじゃがいも、トマト、唐辛子、とうもろこしなどペルーを中心とするアンデス原産の食材は枚挙にいとまがありません。これらアンデス

原産の野菜や果物は、海を渡りヨーロッパやアジアにも伝えられ、世界の食文化に大きな影響を与えました。また太平洋沿岸地域ではフンボルト海流(ペルー寒流)によって新鮮な魚介類が豊富に捕れます。あまり知られていませんが、年間漁獲高でペルーは、中国に続く世界第二位を占めています。(その8割近くは魚粉として輸出され、重要な外貨収入源となっています。) ペルー料理のバラエティーを広げている大きな理由は、山あり海ありジャングルありの多様な生態系と気候にあるでしょう。

キヌア Quinoa

インカの黄金の粒キヌアは、完全食品であり生活に必要な必須アミノ酸をすべて含んでいます。世界の食糧安全保障の一環として国連食糧農業機関(FAO)は、2013年を国際キヌア年に決めました。

キヌアは種ですが、シリアルとして食べられるという特徴があるため偽シリアルと考えられています。大部分は複合炭水化物ですが、100グラムに16グラム近いタンパク質と6グラムの脂質を含んでいます。

他のシリアルと比較してたんぱく質と脂質に富んでおり、脂質は不飽和脂肪でオメガ6とオメガ3が含まれています。カロリーに関しては他のシリアルと同程度かやや高いですが、炭水化物は少なめです。

また繊維が多く100グラムに15グラムほど含まれています。大部分は不溶性繊維で、種に含まれています。微量栄養素に関しては、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛などのミネラル、多量の複合ビタミンBや抗酸化作用のあるビタミンEを含んでいます。

シリアルとして食されるキヌアは、グルテンを含まないためセリアック病の人にとってつけの食品です。また、豊富な繊維とたんぱく質により血糖値が低く、糖尿病の人や食べながら健康的にダイエットしたい方にも理想的な食品です。

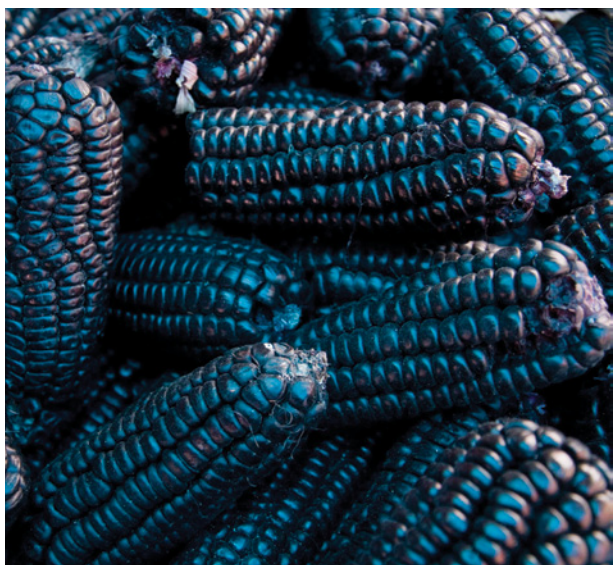
繊維と不飽和脂肪が体内の脂質の状態を改善することから、血液中のコレステロール値をコントロールする働きがあります。不溶性繊維が豊富なことから便秘にも効果があります。また、たんぱく質が多く含まれ、植物性の鉄分が摂取できることから、ベジタリアンの食事としても優れています。ミネラル、複合炭水化物、タンパク質が豊富で、スポーツをする人にはオートミールと同様にとて

もよい食品です。キヌアはあらゆるタイプの食事療法に使うことができ、その用途は広範で健康にとっても良い食べ物です。

キヌアを調理するためには事前に粒を洗うことが重要で、水に浮かせて手で軽く洗い、種を覆っているサポニンを洗い流します。サポニンが残っていると苦味があります。粒が小さいので取扱に注意が必要のため、ふるいの中で行います。水に浸したままにするのではなく、洗ってすすぎます。それから米と同様に沸騰させ15分から20分あるいは種が開くまで茹でます。水けを切り準備完了です。キヌアを使い、ハンバーグ、サラダ、デザート、煎りキヌア、また朝食にオートミールの代わりなど色々な料理に利用できます。



ペルー産トウモロコシ *Maíces peruanos*



ペルー産トウモロコシは、他のどの地域のものよりも、その種類、形状、大きさ、種子の色のバリエーションが豊富で、多くの料理に使われています。ペルーでは、紀元前4,000年~2,000年のプレセラミック期のトウモロコシが出土しています。

ペルーには、35種類のトウモロコシがあります。その中には、その種子の大きさもさることながら、その独特な味が際立つアンデス山脈独特のトウモロコシも含まれます。その為、ペルーはアメリカ大陸の他の国々とは違い、

ひき割りトウモロコシ及びその穂軸の消費量が際立って多くなっています。収穫の時期になると屋台がたくさん出て、そこでは主婦が家でゆがいたトウモロコシを売り、客はそれに塩、辛いソース、フレッシュチーズ等で味付けをして食べています。

ペルーでは、ゆがいたり焼いたりしただけのトウモロコシを食するということが、プレコロンビア期から伝わる先祖伝来の習慣です。じゃがいもの場合と同様に、ペルーの農民たちは、異なる

スープや料理にそれぞれ合ったトウモロコシを知っています。塩ゆでするトウモロコシはひき割りにするものとは種類が異なりますし、“チチャ”や“ウミータス”に使われるトウモロコシは多種あります。その他の種類はプディングやスープ等に適しています。

紫トウモロコシ *Maíz morado*

紫トウモロコシは、健康に良いフィトケミカルに加え、フェノール類とアントシアニンを含むことから、人類にとっての“健康遺産”とも言えます。紫トウモロコシはプレ・インカの時代から用いられ、2,500年もさかのぼったモチカ文化の様々な陶器にもそれが描かれています。ペルーにおいては、紫トウモロコシで作った“チチャ・モラダ”や“マサモラ・モラダ”が、その栄養価の高さで知られており、大変人気です。

アントシアニン（シアニンジン3グルコシド）とフェノール類を多く含むため、抗酸化力といった機能的で、生理活性の性質を持ちます。名古屋大学医学部

は紫トウモロコシの色素は結腸癌の発生を抑制すると発表しました。更に、血圧とコレステロール値を下げ、血行を改善し、酸化損傷から血管を保護し、微小循環を改善し、抗炎症性で、結合組織の再生を促し、コラーゲンの形成も促進します。

クスコ産ジャイアントコーン *Maíz gigante del Cuzco*

ジャイアントコーンは標高2,600~3,050メートルで栽培され、その実は8列しかなく、一粒の大きさは大きく、丸く、そして、粉っぽいのです。高さは2~3メートルまで育ち、幹が太く、若枝がないのが特徴です。その色と種子の大きさからホワイト・ジャイアントコーンという名前がつけました。消化が良いので、特に子供やスポーツマンに好まれ、コレステロール値を下げるのにも効果的です。マグネシウム不足の人にお勧めで、高血圧や体液貯留にはうってつけのため、トウモロコシのひげはお茶として利用されています。また、βカロチンを含むため、癌予防にも利用されています。

ペルー産ジャガイモ *Papas peruanas*

ジャガイモはペルーが原産で、8,000年以上前にアンデス地方で栽培が始まりました。ペルーの国際ジャガイモ・センターの遺伝子バンクには、野生品種も含め、5,000以上の品種が登録されています。ペルー国内では、様々な地域で栄養価の高いジャガイモが4,000種近くも栽培されており、その色、形、大きさのバリエーションは豊富で、白やクリーム色から赤、紫、黒のもの、更には縞模様のものであります。ペルー料理において、ジャガイモはとても重要な食物です。



パパ・アマリージャ *Papa amarilla*

乾燥した、粉っぽい食感のジャガイモで、ピューレにしたり、ペルー料理の前菜“カウサ”を作ったりするのに最適です。澱粉を多く含むため、フライにも適しています。皮ごとゆがいて、少しぬるくなってから皮をむきます。煮崩れしやすいため、ゆがき過ぎないように注意が必要です。

ペルーの唐辛子 *Ajies Peruanos*

ペルーの唐辛子(アヒ)は7,000年前から使われてきました。伝統的なペルー料理、近代的なペルー料理両方の味付けや色どりに用いられています。市場にはそのまま生のもの、冷凍したもの、乾燥させたもの、またソースやペースト状にしたものと様々な形で出回っています。

アヒ・アマリーヨ

(黄色唐辛子)

Aji amarillo

多くの料理に使われており、ペルー料理には欠かせない重要な食材です。辛味や色を調整することで、調味料としてまた色素として使われます。

ペルーでは最も使用頻度が高いものです。他にも、アヒ・ベルデ、アヒ・フレスコ、アヒ・エスカベचेなどが知られています。円錐形で長さはおよそ10センチから15センチ、幅2センチから3.5センチです。表皮は光沢があり華やかな色をしています。熟すに従い緑、黄色、オレンジ色に変わり、完熟すると赤くなります。フルーティーな味と香りがし、それほど辛くありません。生で、茹でて、ソースやペーストにして使用します。ペルーでは「パパ・アラ・ワンカイナ」「アヒ・デ・ガジーナ」「カウサ・リメーニャ」「タマル」「カラプルクラ」「セビーチェ」等の多彩な料理の黄色やオレンジ色の色づけに使われます。



アヒ・ミラソル

(ミラソル唐辛子)

Aji mirasol

乾燥したアヒ・アマリーヨで、黒っぽい赤褐色をしています。使用する前に良く洗うことが必要です。生の物より深い味わいがあり、燻製のようなにおいがします。味付け用に、炒って乾燥するか、水につけた後細かく砕いてペースト状あるいは粉にします。



アヒ・パンカ

(パンカ唐辛子)

Aji panca

アヒ・ミラソルに似た乾燥唐辛子。黒っぽい赤色で木の香りがします。ペルーでは「アヒ・コロラド」として知られており、伝統的にペルーの中華料理に使われています。アヒ・パンカは乾燥させて、あるいは水で戻して挽いてペーストや粉にして味付けに使います。「アンティークーチョ」の主要な味付けに使われます。



ロコト

Recoto

形が丸く、中くらいの大きさで、非常に辛い唐辛子です。一般には、赤色で小さな黒い種がありますが、黄色、緑、オレンジ色のものもあります。ソース用に生のものを細かく刻んだり、味付けに使うペーストやパウダー用に碾くこともできます。肉づきが良いため、ピーマンと同じように、中に詰め物をする料理に最適です。「ロコト・レジェノ・ア・ラ・アレキペーニャ」はペルー南部の都市アレキパの代表的な料理のひとつです。



アヒ・リモ

Aji limo

様々な色があり、非常に辛く小さな唐辛子です。色は赤、黄色、オレンジ、ラベンダー、白のものがあります。「セビチェ」や「ティラディート」に使われたり、料理の色付けに飾りとして添えられることもあります。



Ceviche

セービチェ

セビーチェはペルーを代表する料理の一つです。セビーチェの起源は諸説ありますが、インカ時代より前から作られていたことが確認されています。生の魚介類に野菜やレモン汁、香辛料を加えてあえるマリネで、ペルー各地に多種多様な作り方が存在します。海岸地域、山岳地域、ジャングル地域など、それぞれに独自のスタイルがあり、多くの場合、ジャガイモ・ハーブ・塩味の煎リトウモロコシなどをたっぷり加えて食します。セビーチェの多様な料理法を支えているのは、ペルーの極めて新鮮な食材です。ペルー国内どここのレストランでも食べることができ、専門誌や世界中の料理イベントでも目にすることができるメニューです。

Ceviche mixto

セビーチェ・ミクスト

《材料》

タコ	100g
イカ	100g
海老	100g
帆立貝	100g
アヒ・リモ（ペルーの唐辛子）のペースト	1個分
アヒ・アマリージャペースト（黄色唐辛子のペースト）	1個分
レモン果汁	8個分
塩	適量
クミン	適量
紫玉ねぎのスライス（繊維と直角に切る）	2個分



《作り方》

1. タコ、イカ、帆立貝は同じ大きさにそろえて切る。
2. アヒ・リモペースト、アヒ・アマリージャペースト、レモン汁、塩、クミンを混ぜ合わせてドレッシングを作り、切った魚介類とあえる。
3. 2に紫玉ねぎのスライスを混ぜ合わせる

Choritos

チョリトス・ア・ラ・チャラカ a la chalaca

チョリトス・ア・ラ・チャラカは、ペルー風ムール貝のマリネで、栄養バランスが良く、簡単に作れる一品です。玉ねぎやトマトなどの野菜にレモンや唐辛子の酸味・辛みのドレッシングをかけてマリネ風にしたものを、茹でたムール貝にのせて食べます。味の構成はセビーチェに似ていますが、主に首都リマの下町で日常的に食べられている前菜です。

Choritos a la chalaca

チョリトス・ア・ラ・チャラカ

《材料：4人分》

ムール貝	15個ぐらい
トマト	1/2個
玉ねぎ	1/2個
レモン	1個
アヒ・アマリージョペースト (黄色唐辛子のペースト)	好みの量
塩、こしょう	適量
おろしニンニク	少々
香菜	好みの量



《作り方》

1. ムール貝は塩水に入れて火にかけ茹でる。沸騰したら1、2分で鍋からあげる。上の蓋になっている殻をとりのぞき、貝の身を一度外してもう一度下の殻の上に置く。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。トマトも種など水っぽい部分を取り除き、みじん切りにする。
3. 玉ねぎとトマトを混ぜ、レモンをしぼり入れる。そこにアヒ・アマリージョペースト、塩、こしょう、おろしニンニク、みじん切りにした香菜を入れ混ぜ合わせる。
4. 3で混ぜ合わせたものを1のムール貝の上のにせる。

*レモンではなくライムの果汁を使用する場合も多いです。どちらでも作ることができます。





Quinotto

トマトときのこのキノット de tomate y champiñones

(キヌアで作るトマトときのこのリゾット)

キヌアとは、エクアドル、ボリビア、コロンビア、そしてペルーといったアンデス地域を原産とする雑穀で、食用として3,000年から4,000年前には栽培に成功していたとされています。体内では作れない必須アミノ酸のすべてをバランスよく含むこと、またカルシウム・食物繊維・鉄・たんぱく質・葉酸などが多いことなどから完全食品とも言われ、世界中から注目されています。ペルーでは、スープに入れ煮たものが食されてきました。プチプチとした食感や、他の食材を邪魔しない味が様々なスープにむいていたのです。

現在のペルー料理では、キヌアのリゾット=キノットの形でも楽しまれています。また、ジュースやお菓子の材料にも幅広く使われています。

Quinotto de tomate y champiñones

トマトときのこのキノット

《材料》 (1人分)

乾燥キヌア	カップ1/4
水	カップ1
しめじ	50g
マッシュルーム (ブラウン・ホワイトどちらでも)	50g
エリンギ	50g
ミニトマト (赤・黄どちらでも)	100g
塩	小さじ1
粉チーズ	カップ1/4
オリーブオイル	大さじ1

《作り方》

きのこ類は食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に分けておく。

鍋に乾燥キヌア、カットしたきのこ、トマト、水、塩を入れてフタをして、弱火で約20分～30分炊く。水分が残っているようならフタをとって、水分をとばす。

お皿に盛りつけて、パルメザンチーズをかけ、オリーブオイルをかけて完成。

*他のきのこでも応用できます。

Tamal

タマーレス(とうもろこしのちまき)

タマーレスは中南米の多くの国で食べられている郷土料理です。とうもろこしの粉を練って作った生地の中に具材を入れ、とうもろこしの皮やバナナの葉でくるんで蒸したちまきで、アジアの人にはなじみやすいかもしれません。

具材も多種多様で、豚肉・鶏肉・チーズ・玉ねぎ・トマト・ゆで卵など様々です。ものです。家庭でも作られますが、リマなどの都市部ではおばさんが籠にたくさん入れて売り歩いていたりもします。大人も子どもも大好きで気軽に食べられる一品です。

Tamal タマーレス

《材料》(6人分)

[生地]	
粗挽きのとうもろこしの粉(コーングリッツ)	250g
ラード	100g
コンソメ	顆粒で小さじ2くらい
お湯	1/2カップ
[具]	
サラダオイルもしくはオリーブオイル	少々
すりおろしたニンニク	少々
豚バラ(牛肉や鶏肉でも代用可)	12切れくらい
トマト	少々
タマネギ	少々
塩	少々
アヒ・アマリージョペースト(黄色唐辛子のペースト)	小さじ1
黒オリーブ	お好みで
とうもろこしの皮(バナナの葉、竹の皮、クッキングシートでも代用可)	6枚

《作り方》

1. フライパンにオイルをしき、すりおろしニンニクを炒め香りをだす。細かく切っておいた豚バラ(トリや牛でも)、トマト、タマネギを加えて炒め、軽く塩味をつける。アヒ・アマリージョのペーストを入れてよく混ぜ辛みをつける(辛さはお好みで調節してください)。
2. ラードをよく混ぜて柔らかくしておく。コンソメはお湯に溶かしておく。

*具の豚バラを炒めず茹で豚にして切り、後で炒めた野菜と合わせる場合、コンソメではなく茹で豚の煮汁を使用することもある。

3. とうもろこしの粉に2のラードとコンソメを入れてよく手でこねる。全体がまとまるくらいになるまでこねる。
4. とうもろこしの皮を横向きに広げ、真ん中に3の生地をうすく広げ、生地の中央に1の具や黒オリーブなどをのせる。皮を真ん中から二つに折って中の具材が皮の中で生地に包まれるようにする。余っている皮の端を折り込んで具材の汁が外に出ないようにタコ糸などでしばる。

*包み方は地域や家庭で様々なので、中身が出ないようにしていればよい。バナナの葉でつつむとウミータスと呼ぶ地域もある。

5. 蒸し器に入れ、30分ほど蒸す。熱いうちに食べるとおいしい。





Papa a la パパ・アラ・ワンカイナ huancaína

中央山岳地域を代表するペルー料理と言えるでしょう。ワンカヨ地域で生まれた料理という説や、ワンカヨ州出身の女性がある作業場で作ったという説など、名前の由来には諸説あります。セラノ・フレッシュチーズをベースにし、唐辛子、牛乳、油を加えたさわやかな味であることから、ペルーの家庭でもレストランでも食することができ、今や最も人気のある前菜の一つとなっています。茹でたジャガイモに掛ける美味しいソースは、パスタや他のおつまみにも応用されています。

Papa a la huancaína

パパ・ア・ラ・ウアンカイーナ

《材料》(4人前)

ジャガイモ	400グラム
カッターチーズ	150グラム
玉ねぎ	50グラム
ニンニク	1かけ
クラッカー	5枚
サラダオイル	50cc
アヒ・アマリージャ	
(ペルトウガラシ)	15~20グラム
塩	小さじ1/2~1
こしょう	適量
牛乳	100cc
レタスまたはサラダ菜	5~6枚
ゆで卵	2個
オリーブ	5~6個
赤ピーマン	3~4個



《作り方》

1. ジャガイモは皮付きのまま茹でてから皮をむき、約0.7cmの厚さにスライスする。
卵はかた茹でにし輪切りにしておく。
2. カッターチーズ、玉ねぎ、ニンニク、クラッカー、サラダオイル、アヒ・アマリージャ、塩、こしょう、牛乳を一緒にミキサーまたはスピード・カッターに入れ、約15~20秒攪拌し、チーズ・ソースを作る。(出来立ては少しゆるいが15分くらいたつと固くなる。)
3. 皿にレタスを敷き、1のジャガイモを並べ、チーズ・ソースをたっぷりかけた後、オリーブとゆで卵、炒めた赤ピーマンで飾る。

Causa

リマ風カウサ

limeña

料理名にあるCAUSAとは、ケチュア語のカウサイ(必要な生活の糧、食物の意味)に由来します。その意味のとおり、アンデス地方で昔から食べられている基本食材のジャガイモと唐辛子を使う料理です。伝統的なリマ風カウサは、黄色いジャガイモと黄色い唐辛子を混ぜてマッシュポテトを作り、そのマッシュポテトでツナ、小エビ、チキン、クルマエビ等多彩な具材を挟み込み層にしていきます。挟む具材によって味や見た目も様々に楽しむことができる料理です。

Causa limeña

カウサ・リメーニャ

《材料》

じゃがいも	2キロ
オリーブオイル	1カップ
かに(ボイルしたもの)	500g
玉ねぎ	1個
アヒ・アマリージャペースト (黄色唐辛子のペースト)	75g
レモン果汁	25ml
塩	お好みで
こしょう	お好みで
アボガド	4個
マヨネーズ	適量
海老	12尾



《作り方》

1. 塩をいれた湯でじゃがいもをゆでる。
2. ゆでたじゃがいもを潰してなめらかにする。オリーブオイル、アヒ・アマリージャペースト、レモン果汁、塩、こしょうを加えて混ぜ、冷やす。
3. かににはほぐし、マヨネーズとあえる。
4. アボガドはサイコロ状に小さく切り、塩、こしょう、レモン汁で味つけする。
5. ケーキなどの型に具材を入れていく。一番下にじゃがいもの層、次にアボガドの層、またじゃがいもの層、かきの層、最後にじゃがいもの層とといったように積み上げながら敷いていく。
6. 型から出して皿に盛り付け、マヨネーズと海老で飾り付ける。





Okopa

オコパ

ペルー南部のアレキパ地方の郷土料理です。ミラソルという唐辛子（乾燥黄色唐辛子）、ペルー原産のピーナツそして、ワカタイというペルーならではのハーブを使ってベースのソースを作ります。茹でたジャガイモにたっぷりソースをかけて食べます。家庭によって少しずつ材料も違いますが、一般的なものはレストランや食堂でも食べられます。ソースの材料の一つピーナツもペルーでは非常に多くの形で調理されています。ピーナツはすでに紀元前3000年ごろから食されていました。

Okopa arequipeña

オコーパ・アレキペーニャ

《材料》

アヒ・ミラソル (乾燥黄色とうがらし)	50g
玉ネギ	1/2個
にんにく	2片
カッターチーズ	150g
トーストしたピーナツ	大さじ2
塩	お好みで
クラッカー	4~5枚
エバミルク、ワカタイ (ペルーのハーブ)	適量
つや出し用オリーブオイル	
ジャガイモ	500g
ゆでた海老、オリーブの実、 ゆで卵	飾り用に適量
炒め用サラダオイル もしくはオリーブオイル	適量



《作り方》

1. アヒ・ミラソル（乾燥黄色とうがらし）を焼いて、種と筋を取り除き水に浸す。
2. 玉ネギとにんにくを油で炒め、1のとうがらしを加え水気が無くなるまで炒める。
3. 2をミキサーに入れ、カッターチーズ、トーストしたピーナツ、塩、クラッカー、エバミルク、ワカタイも加えて攪拌する。つやを出すため、最後にオリーブオイルを少量加える。
4. ジャガイモは茹でて、そのまま、もしくはスライスしたものにレタスを添えて、3をたっぷりかけ、ゆでた海老、オリーブの実、ゆで卵のスライスで飾る。

Ají de gallina

アヒ・デ・ガジーナ

リマ市の代表的な料理で、ペルーのカレーライスといった感じの一品です。若い人からお年寄りまで知名度が高く、また美味しいと人気で、ペルーの人が大好きな料理の一つです。細かく裂いた鶏肉、アヒ・アマリージョ（黄色唐辛子）、ピーナッツを使います。スペイン人がペルーにやってきたことにより、沢山のアンデスの調味料、特に唐辛子がスペイン料理に取り入れられました。水、ナッツ、砕いたアーモンド、細かく裂いた鶏肉を混ぜたガジーナ・アル・ヘレケとペルーの食材、調味料とが融合した料理だといわれています。

Ají de gallina

アヒ・デ・ガジーナ

《材料》

鶏むね肉	
(茹でて手で細長く裂いておく)	2枚分
鶏のゆで汁	1 1/2カップ
玉ねぎのみじん切り	2個分
すりおろしにんにく	2片分
アヒ・アマリージョペースト (黄色唐辛子のペースト)	大さじ4
塩、こしょう	適量
食パン(鶏のゆで汁に湿らせたものをミキサーにかけておく)	3枚分
くるみ(細かいみじん切り)	大さじ2
パルメザンチーズ	大さじ4
エバミルク	1カップ
飾り用の黒オリーブの実	8個
飾り用のくし型に切ったゆで卵	3個分
炒め用サラダオイルもしくはオリーブオイル	大さじ2



《作り方》

1. 鍋に、サラダオイル大さじ2を入れ、すりおろしにんにく、玉ねぎのみじん切り、アヒ・アマリージョ(黄色とうがらし)を炒め、塩、こしょうする。
2. 1の鍋に、鶏のゆで汁を加え煮立たせ、ミキサーにかけた食パンをくわえて、よく煮えるまでかき混ぜる。
3. 2に茹でて細長く裂いた鶏肉、くるみ、パルメザンチーズを加えて、最後に、エバミルクを加える。
4. 黒オリーブの実とゆで卵を飾り、炊いたご飯を盛り付ける。





Cau cau

カウカウ・デ・マリスコス de mariscos

ペルー風のシーフードカレー

魚介類とジャガイモのピリ辛煮込み料理です。魚介類で作る肉じゃがのようですが、最大の特徴は、アヒ・アマリージョという黄色い唐辛子で味付けして煮込むことです。同じ皿の上にライスが添えられるので、シーフードカレーのような見た目になります。食材や食べ方が日本人になじみやすく、人気の料理です。

Cau cau de mariscos

カウカウ・デ・マリスコス

《材料》

魚介類	500g
イエルバ・ブエナ (ミント系のハーブ)	少々
セロリ	少々
玉ねぎ	2/3個
ニンニク	1.5片
アヒ・アマリージョペースト (黄色唐辛子のペースト)	少々
コショウ	少々
クミンパウダー	少々
じゃがいも	250g
グリーンピース	少々
炒め用サラダオイルもしくは オリーブオイル	適量

《作り方》

魚介類とセロリ、イエルバ・ブエナを一緒に鍋に入れ、柔らかくなるまで約45分～50分程度煮込む。圧力鍋なら半分程度の時間で柔らかくなる。

2. ニンニク、玉ねぎはみじん切りにし、オイルをしいたフライパンで一緒に炒める。途中でアヒ・アマリージョペーストを加えて辛みをつける。さらに、コショウ、クミンパウダーを少量ずつ加え香りが出るよう炒める。
3. じゃがいもの皮をむき、2センチ程度のサイズのサイコロ状に切っておく。
4. 1の煮汁をフライパンの中の材料が半分程度つかるまで注ぎ、魚介類も移し入れる。じゃがいもを加え柔らかくなるまで一緒に煮込む。全てが柔らかく煮え、余分な水分がなくなるくらいまで煮詰めたら、最後にグリーンピースを加え火が通れば完成。

*伝統的な作り方では牛の胃を使用 (左の写真)。

Lomo saltado

ロモ・サルタード

ペルーの海岸地帯の伝統的な料理で、19世紀末にペルーにやってきた中国人移住者の料理技法と食材と移住先のペルーの食文化や食材が融合してできた料理といわれています。中国風サルタードでは様々な野菜を使っていましたが、やがてペルーで好まれるタマネギやジャガイモをメインで使用するようになり現在のロモ・サルタードの形になりました。牛肉、玉ねぎ、フライドポテトそしてライスとボリューム満点です。世界各国のペルー料理店でも食べられますし、気軽に作れる家庭料理としてペルー国内でも親しまれています。

Lomo saltado

ロモ・サルタード

《材料》

牛ヒレ肉	1キロ
ニンニク(みじん切り)	小さじ1
塩、コショウ	少々
クミン	少々
紫玉ねぎスライス	500g
トマト(くし切り)	500g
ワインビネガー(または酢)	少々
じゃがいも(皮をむき拍子切り)	1kg
アヒ・アマリージョのペースト (黄色唐辛子のペースト)	小さじ1
醤油	小さじ6
コリアンダー(みじん切り)	小さじ2
炒め用サラダオイルもしくはオリーブオイル	適量
フライドポテト用オイル	適量

《作り方》

1. 牛ヒレ肉は1.4cm幅の拍子木状に切る。
2. フライパンにオイルをひきニンニクをいため、ヒレ肉を加えて、塩、コショウ、クミンで味付ける。肉を肉汁とともに容器を移してとっておく。この時に肉を肉汁につけておくこと。
3. 紫玉ねぎをよく炒め、塩コショウする。ワインビネガーをたらし、さらに炒める。別の容器にとっておく。トマトも同様に炒めてとっておく。
4. ジャガイモを揚げてフライドポテトにし、ペーパータオルにのせて余分な油をとり塩をかける。
5. フライパンに、肉、玉ねぎ、トマトをもどし、アヒ・アマリージョを加え、醤油を加えフライドポテトを加え炒める。
6. 皿に5とライスを盛り付け、みじん切りのコリアンダーをふりかける



Picarones

ピカロネス

スペインのブニエロが起源という説があり、植民地時代、共和国時代を通じ広くペルー国民の間で食されてきました。祭りや公園の屋台では必ずといっていいほど見かけます。一般的に午後調理する習慣があり、季節に関係なく1年中食べることができます。リカルド・パルマ氏が有名な「ペルーの伝統」という作品の中で、サツマイモ、カボチャ、小麦粉、塩、アニスで料理すると述べているように、野菜を使ったヘルシーなおやつとしても有名です。今日では料理フェアに欠かせないものとなっています。

Picarones

ピカローネス

《材料》

かぼちゃ	1/4キロ
サツマイモ	1/4キロ
卵	1個
塩	ひとつまみ
アニス	小さじ1
ベーキング・パウダー	100g
お湯	少量
小麦粉(強力粉)	1/2キロ
トウモロコシの粉(黄色のもの)	250g
冷水	少量
揚げ油	
黒蜜	お好みで



《作り方》

1. かぼちゃとサツマイモを煮てマッシュする。
2. 1に卵を入れ割り入れよく混ぜ、塩、アニス、ベーキング・パウダー、少量のお湯を入れる。小麦粉とトウモロコシ粉を加え、少量の冷水を加えて手で混ぜ合わせる。
3. 2の上に布巾をかぶせ3~4時間常温でねかせる。
4. 指に少し水をつけドーナツ型に成形する。熱く熱した油に入れ、はしで動かしながら揚げる。
両面に焼き色が付いたら油から出し、熱いうちに黒蜜をかける。

Mousse de lucuma

ムース・デ・ルクマ

ルクマはジャングルで生育する植物で、ペルーを代表する果物です。その味はもったりとして、スイートポテトやはちみつのようなだと例えられます。アイスやケーキの材料として使用したり、チョコレートとの相性が抜群なので一緒に料理したりと、幅広くデザートに使われています。慣れるとクセになる味です。

《作り方》

1. ルクマの皮をむき、果肉がピューレ状に柔らかくなるまで牛乳を加える。(約2カップ)
2. 砂糖に水を加え、約113℃に熱してシロップ状にする。
3. 卵の白身を角が立つまで泡立てる。途中で何回かに分けて2の砂糖シロップを注ぎ入れる。
4. 3にピューレ状のルクマを加える。
5. ゼラチンを説明書どうりにお湯で溶かして4に加える。
6. 泡立てた生クリームを加える。
7. 器に薄く油を塗って6を入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。固まったら、皿に出しホイップ・クリームと削ったチョコレートで飾る。

Mousse de lucuma

ムース・デ・ルクマ

《材料》

ルクマ(大)	4個
牛乳	約2カップ
砂糖	1カップ
水	150ml
卵の白身	4個
ゼラチン粉	小さじ1/2
生クリーム	1カップ
飾り用ホイップ・クリームと削ったチョコレート	

Perú