

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

ブラジルの家庭料理 夏のクリスマス

<YouTubeライブ配信>

豚肉のオープン焼き オレンジソース

ブラジルのクリスマスライス

鶏肉と野菜のマヨネーズサラダ

2024.11.09

講師：いしづ あきこ 先生（料理研究家）

ゲスト：星 ナタリア 淳子 さん

豚肉のオーブン焼き オレンジソース

Lombo de Natal com molho de laranja

材料：4人分

豚肩ロース肉（塊） 800g

A	にんにく（すりおろし） 2かけ
	塩 小さじ1
	粗びき黒こしょう 少々
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ 大さじ1
	オリーブオイル 大さじ1
	ローズマリー（パウダー） 小さじ1/2

B	オレンジの絞り汁 100ml（1～2個分）
	はちみつ 小さじ1
	マスタード 小さじ1/2
	塩 小さじ1/4
	こしょう 少々
	コーンスターチ 小さじ1

付け合わせ

ファロツファ（キャッサバ粉を炒めたもの） 適宜
ブラジルの唐辛子（酢漬け） 適宜

<作り方>

- (1) 豚肉は冷蔵庫から出して1時間程おき常温に戻し、たこ糸で巻いて形をととのえる。
- (2) (1)の豚肉を耐熱容器に入れてAを全体にもみ込む。アルミホイルで容器全体をおおう。
- (3) 200℃のオーブンで(2)を約1時間15分ほど中まで火が通るまで加熱する。
- (4) (3)をオーブンから取りだし、アルミホイルをはずして焼き汁をスプーンですくって豚肉の上から数回かける。アルミホイルをはずしたまま、さらに20分ほど焼き色がつくまで焼く。焼き上がったら、オーブンから取りだし粗熱を取る。
- (5) 小鍋にBを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして2～3分してとろみがついたら火を止めて容器に移す。
- (6) (4)の肉を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、(5)のソースをかける。ファロツファを添える。

ブラジルのクリスマスライス

Arroz de Natal

材料：4人分

インディカ米（長粒種）	200g	
オリーブオイル	大さじ1と1/2 + 小さじ1	
にんにく（みじん切り）	2かけ	
湯	300ml	
塩	小さじ1/4	
レーズン	30g	
ブロックベーコン（7～8mm角切り）	70g	
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（50g）	
にんじん（7～8mm角切り）	1/2本（70g）	
パプリカ（7～8mm角切り）	1/2個（70g）	
ピーマン（7～8mm角切り）	2個（70g）	
A {	オレガノ（パウダー）	小さじ1/2
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	大さじ1
	こしょう	少々
イタリアンパセリ（みじん切り）	適量	

<作り方>

- (1)米はすすぐ程度にさっと洗い、ざるに上げて水気をしっかりときる。
- (2)鍋にオリーブオイル大さじ1と1/2、にんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りが出てきたら(1)の米を加えて混ぜる。
- (3)(2)に湯300mlと塩を加えてひと混ぜし強火にする。沸騰したら弱火にしてふたを少し開けた状態で10分ほど加熱する。
- (4)(3)の水分がなくなったらレーズンを散らし、再びふたをして火を止める。そのまま5分ほど蒸らす。
- (5)大きめのフライパンにオリーブオイル小さじ1を入れて中火にかけ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマンの順に加えて炒め、しんなりしてきたらAと(4)を加えて全体に味が均一になるまで炒める。味をみて塩（分量外）で味をととのえる。
- (6)(5)を器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

鶏肉と野菜のマヨネーズサラダ

Salpicao de frango

材料：6人分・作りやすい分量

鶏むね肉（皮なし）	1枚（300g）
じゃがいも	1個（150g）
にんじん	小1本（100g）
りんご	1/4個（80g）
デルモンテ ホールコーン はじける贅沢	120g
グリーンピース缶詰	1/2缶（30g）
レーズン	50g
酢	大さじ1

A	マヨネーズ	大さじ4
	生クリーム	30ml
	オリーブオイル	大さじ2
	塩	小さじ3/4
	こしょう	少々

※Batata palha（砕いたポテトチップスで代用可） 適宜

<作り方>

- (1)鶏肉は10～12等分のそぎ切りにして耐熱容器におき酢をかける。ふんわりラップフィルムをして電子レンジ(600W)で6分加熱し、取りだしてそのまま冷めるまでおく。フードプロセッサーに5秒ほどかけてパラパラにする。
- (2)じゃがいもは皮をむき1cm角に切る。鍋にじゃがいもを入れてかぶるくらいの水を加えて強火にかけ、沸騰したら弱火にして火が通るまで4～5分ゆで水気をきる。にんじんは皮ごとスライサーでせん切りにする。りんごは皮ごと1cm角に切る。コーン缶詰とグリーンピース缶詰はザルにあけて水気をきる。
- (3)大きめのボウルに(1)と(2)の材料とレーズン、Aを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- (4)器に盛り、食べる直前にBatata palhaを上のにせる。

akiko.ishizu

フォロー中

メッセージ

...

投稿417件

フォロワー945人

フォロー中518人



いしづあきこ JP BR

akiko.ishizu

キッチン・クッキング

Sou JP e amo o BR

◎福岡県北九州市出身

◎計4年間のブラジル生活、21年3月帰国

◎ブラジルでは日本の家庭料理を伝える活動の傍ら、ブラジル料理の定食屋の厨房・学校・各家庭の台所等でブラジル料理を学ぶ... 続きを読む

lit.link/akikoishizu

フォロワー: seiko_harukiya、ryutakijima、他5人



H&Aコンサルティング
H&A Consulting

星 ナタリア 淳子