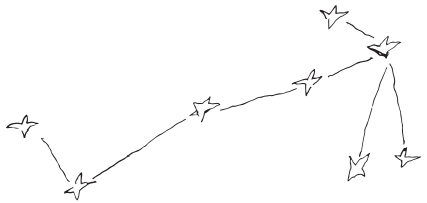
景丘の家 こども食堂

世界のごはんシリーズ
vol.24 フィリピンのごはん

- アドボ（フィリピン風角煮）
- シニガンスープ（野菜スープ）

アドボ（フィリピン風角煮）の作り方



必要な道具

- なべ
- 木べら
- 包丁
- まな板
- トング
- 菜箸

材料（2 人分）

・鶏手羽元	6 本
・ゆで卵	2 個
・玉ねぎ	1 / 2 個
・にんにく	1 片
・ローリエ	1 枚
・しょうゆ	50ml
・酢	60ml
・みりん	60ml
・砂糖	大さじ 1 / 2
・水	2〜3 カップ
・油	少々

★卵は茹でて殻をむいておく

1. 玉ねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。

2. 鍋に卵以外の材料を全部入れ、強火で煮立たせる。

3. アクが出てくるので丁寧に取り、
   ひいてきたらゆで卵を入れ、蓋をして中火で煮込む。

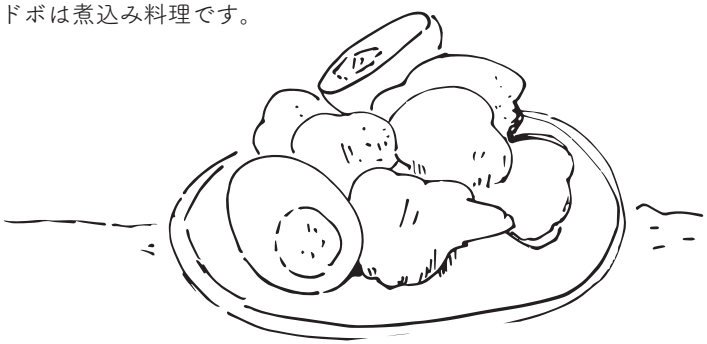
4. 途中、上下を返しながら煮込み、煮詰まり過ぎたらお湯を足す。

5. 30 分ほど煮込んだらできあがり。

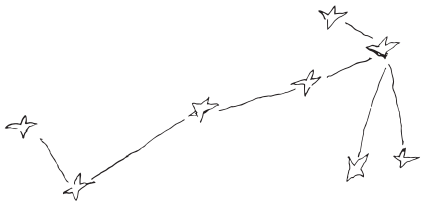
★ 30 分ほど煮込めば味はしみますが
1 時間位煮ると身がホロホロとくずれるくらいになります。

〜フィリピンのアドボ〜

フィリピンは、スペインに統治されていた歴史があり、
語源はスペイン語の「アドバード（マリネする）」から。
スペインでも「アドボ」という料理はありますが、
味をつけた肉や魚を揚げたり、焼いたりと、調理法が異なります。
フィリピンのアドボは煮込み料理です。



シニガンスープ（野菜スープ）の作り方



材料（2 人分）

・豚こま肉	50g
・トマト	1 / 2 個
・玉ねぎ	1 / 2 個
・オクラ	2 本
・大根	4cm
・ほうれん草	1 株
・ナス	1 / 2 本
・水	3 カップ
・レモン汁	大さじ 2
・ナンプラー	大さじ 1
・塩	適宜

1. トマトとナス・大根は乱切りに玉ねぎはスライスし、
   オクラとほうれん草も食べやすく切る。豚肉は大きければ切る。

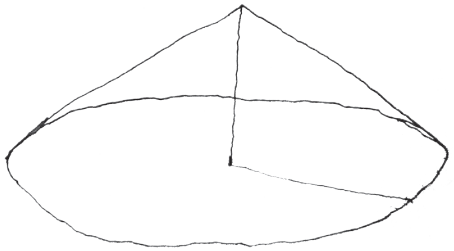
2. 鍋に水を入れ、玉ねぎ・トマト・豚肉を入れて火にかける。

3. アクが出てきたら取り、大根を入れる。

4. 大根に火が通ったら塩で味を整える。

5. ナス・ほうれん草の順番に鍋に入れていく。

6. すべての材料に火が通ったらナンプラーを入れ、
   最後にレモン汁を入れたらできあがり。

～シニガンスープとタマリンド～

フィリピンの代表的な家庭料理。具がたくさんの食べるスープです。現地では、「タマリンド」というフルーツを使ってすっぱい味に仕上げます。日本では馴染みがない「タマリンド」は、東南アジアや、インドでは定番のフルーツです。疲労回復や、整腸作用があると言われています。