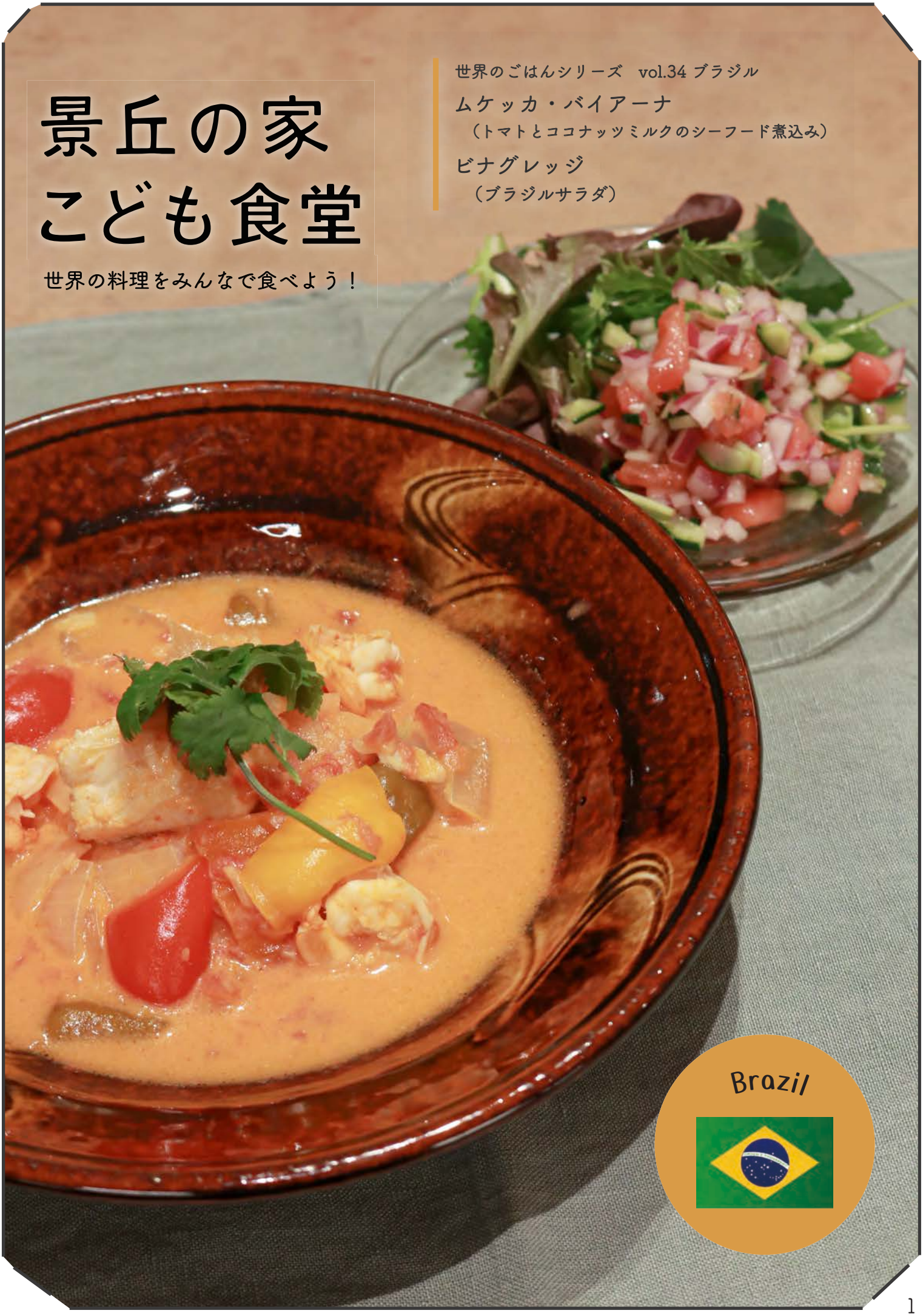
景丘の家
こども食堂

世界の料理をみんなで食べよう！

世界のごはんシリーズ　vol.34 ブラジル

ムケッカ・バイアーナ
（トマトとココナッツミルクのシーフード煮込み）

ビナグレッジ
（ブラジルサラダ）



ムケッカ・バイアーナ の作り方

材料（2 人分）

・白身魚	2 切れ
・エビ	4 ~ 6 尾
・玉ねぎ	中1個
・パプリカ	1/2 個
・ピーマン	1 個
・しょうが	ひとかけ
・ココナッツミルク	200ml
・トマト缶（ダイスカット）	1缶
・にんにく	1 かけ
・ローリエ	1 枚
・塩、こしょう	適宜
・オリーブオイル	適宜

＊好きな方はパクチーをいれても良い

【ソース】

・レモン汁	約 1 / 2 個分
・塩、こしょう	少々

1. 背わたをとったエビと白身魚に【A】をかけ、マリネしておく。

2. パプリカとピーマンは乱切りに、玉ねぎは 1 cm 角、にんにく・しょうがはみじん切りにする。

3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、にんにくの香りが出てきたら、ピーマンとパプリカ、玉ねぎ、しょうがを加えて全体にオイルがまわり玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。

4. 3. にココナッツミルク、トマト缶、ローリエ、塩こしょうを入れたら弱火で 10 分くらい煮込む。

5. 4. に 1. をマリネ液ごと入れ、蓋をして弱火で 10 分ほど更に煮込む。

6. 塩こしょうで味を整えたら出来上がり。

～ムケッカ ○○ ？？～

ムケッカは、ブラジルの海鮮シチューのこと。少なくとも 300 年前からある伝統的な家庭料理です。
ムケッカには、「ムケッカ・バイアーナ」と「ムケッカ・カピシャーバ」があり、地域によって、名前と材料が変わります。今回作る、「バイアーナ」は、バイーア州のもので、ココナッツミルクをベースに作られます。
対して、「カピシャーバ」はエスピリトサント州のもので、ココナッツミルクを入れないのでサラッとした印象です。

ビナグレッジサラダ の作り方

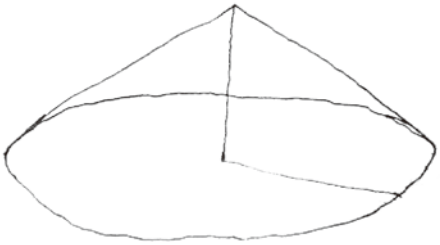
材料（2 人分）

・トマト	1 / 2 個
・紫玉ねぎ	1 / 2 個
・きゅうり	1 / 2 本
・赤ワインビネガー	100ml
・イタリアンパセリ	1～2本
・油	大さじ 1
・塩、こしょう	適宜

1. 野菜はすべてみじん切りにする。

2. ボウルに 1. を入れ塩、こしょう、赤ワインビネガー、油を入れよく混ぜたら出来上がり。

★ 冷蔵庫に入れて冷やし寝かせてからだと味が更になじんで美味しい。
お肉などのソースに使っても！！



～お肉の国？ブラジル～

ブラジルは、世界の中でも肉牛の多い国。一人当たり一年で 40kg ほど食べているんだとか。（日本は 7kg 程度）牛肉はシュラスコ（串焼き肉）、フェイジョアーダ（豆と肉類の煮込み料理）などなど、ブラジルの定番料理で使われます。中でもシュラスコはお祝い事やパーティで食べる、ブラジルを代表する料理です。