



三鷹市∞チリ共和国 クッキング教室

チリの料理と文化を作って学ぼう!

チリ出身の料理家ゴンザレスさんをお招きして、チリの料理と文化を学べる料理教室を開催します。ゴンザレスさんの人柄やチリの食文化に触れながら、チリの魅力を体感しましょう!

三鷹市のチリ共和国 クッキング教室
MENU
1

ポークの カルボナーダ



材料

- 豚肩ロース ……320g
- 人参(皮なし) ……160g
- メークイン(皮なし) ……160g
- 玉ねぎ ……120g
- ニンニク ……25g
- サラダ油 ……10g
- 塩 ……2g
- 白胡椒 …… 少々
- オレガノパウダー ……1g
- パプリカパウダー ……1g
- コンソメスープ ……500g
- かぼちゃ煮汁 ……200g

作り方

- 1 豚肩ロースを1口大に切る。
- 2 熱したフライパンにサラダ油(分量外)を入れ①を焼く。
- 3 人参、メークインを1.5cmくらいの角切りにする。
- 4 手鍋にコンソメスープを沸かし③の野菜を入れる。
- 5 ②の豚肩ロースを入れて煮込む。
- 6 ②のフライパンは洗わずサラダ油、ニンニクを入れて弱火にかけ香りを出す。
- 7 玉ねぎを入れてさらに炒め、香辛料をいれる。
- 8 ⑤の煮汁を少し入れて玉ねぎに火を入れる。
- 9 ⑤の鍋に⑧を入れて一緒に煮込む。*1時間~1.5時間位



材料

- 帆立 ……4個
- 牛乳 ……10g
- バター ……10g
- 塩 ……1g
- 白胡椒 …… 少々
- パルメザンチーズ ……10g
- 玉ねぎ ……40g
- レモン(12分の1) ……1カット
- パクチー ……20g

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにし流水で晒す。
- 2 パクチーを粗めに刻み①と合わせる。
- 3 塩・胡椒をし味を整える。
- 4 帆立を横半分にする。
- 5 グラタン皿にあまり重ならないように並べる。
- 6 バターを小さくして帆立の上に散らす。
- 7 牛乳を帆立の上からかける。
- 8 ③の玉ねぎを帆立の上に広げる。
- 9 パルメザンチーズを全体的に振りかける。
- 10 あらかじめ温めておいたオーブン180℃で10分焼く。
- 11 仕上げにレモンを絞る。



三鷹市のチリ共和国 クッキング教室
MENU
2

帆立の オーブン焼き

材料

- 〈ソパイピーヤ〉
- かぼちゃ ……200g
- 牛乳 ……45g
- 塩 ……3g
- 薄力粉 ……180g
- 豚ラード ……10g

作り方

- 〈ソパイピーヤ〉
- 1 かぼちゃの種と皮を外す。
 - 2 かぼちゃを3cmくらいのサイズに切り手鍋に入れ水を入れて火にかける。(分量外の塩も一緒に入れる。)
 - 3 かぼちゃがしっかり火が入ったらザル、ボウルで煮汁と身に分ける。
 - 4 ボウルに③のかぼちゃの身、小麦、ラード、塩、牛乳を入れてこねてひとまとめに冷蔵庫で30分休ませる。
 - 5 まな板に打ち粉をし④の生地を成形しセルクルで抜く。*1枚35gくらい
 - 6 抜いた生地はフォークで数か所穴をあける。
 - 7 160℃の油で揚げる。



三鷹市のチリ共和国 クッキング教室
MENU
3

ソパイピーヤと ペブレソース

- 〈ペブレソース〉
- トマト ……80g
- 玉ねぎ ……40g
- パクチー ……2g
- 塩 ……1g
- 胡椒 …… 少々
- オリーブオイル ……10g

- 〈ペブレソース〉
- 1 トマトは1cmくらいの角切りにする。
 - 2 玉ねぎは粗いみじん切りにする。
 - 3 パクチーは茎の部分は細かく、葉の部分は大きめに刻む。
 - 4 上記の野菜をボウルに入れ分量の塩、胡椒、オリーブオイルを加えよく混ぜる。