



ベネズエラ・ボリバル共和国

AREPA

アレパ (トウモロコシのパン)

CARNE MECHADA

牛肉の煮込み

CARAOTA NEGRA

黒豆の煮込み





ベネズエラ・ボリバル共和国

AREPA アレパ (トウモロコシのパン)

6人分

アリナ・パン (トウモロコシの粉)	1パック
塩	少々
オリーブオイル	少々

作り方:

- 1、アリナパン2：水2.5の割合で、水を入れたボールにアリナパンを少しずつ入れていき、混ぜる
- 2、塩を少々入れて、手で15分ほどよくこねる。
- 3、手のひらで、丸めてつぶし、きれいな円板状に整える。
- 4、オリーブオイルをひいた平らなフライパンでこんがり色がつくまで焼く。
- 5、190度のオーブンに入れ、片面ずつ10分焼く。
- 6、叩いてポンポンと音がすれば出来上がり。





ベネズエラ・ボリバル共和国

CARNE MECHADA 牛肉の煮込み

6人分

ブリスケ、肩バラ肉(脂の少ないものが良い)	400g
日本産パプリカ (赤色)	240g
牛肉ブイヨン	1個(キューブ)
玉ねぎ (大)	0.6個
トマト缶 (ホール・トマト)	100g (各400g)
オリーブオイル	16ml
スイート・ワイン”Madeira”	16ml

作り方:

- 1、牛肉の脂をとる。お肉の繊維が6cmの長さになるように切る。(後で割くので幅は関係無い)
- 2、大きい鍋にお水、お肉、玉ねぎ3分の1量、ブイヨンキューブ3分の1量を入れて茹でる。
- 3、お肉の色が変わったら、浮いた脂分を取り除き蓋をする。中火で肉が柔らかくなるまで1時間半茹でる
- 4、お肉を取り出し、冷ましてすじ状に細く手で割く。このお湯は後で使うので残しておく。
- 5、残りの玉ねぎ、パプリカをみじん切りにし、トマトも用意しておく。
- 6、大きい鍋にオリーブオイルを入れて、玉ねぎ、パプリカ、トマトを5分ほど炒める。
- 7、ここに割いたお肉を入れ、スイートワイン、塩と残りのブイヨンキューブを足して10分炒める
- 8、中火にして蓋をし、1時間ほど煮込む。時々混ぜる。
- 9、水分がなくなったら、適宜4、で残しておいたお湯、オリーブオイル、スイートワインを加えて煮込む





ベネズエラ・ボリバル共和国

CARAOTA NEGRA 黒豆の煮込み

6人分

南米産黒豆	120 g
日本産パプリカ（赤色）	80 g
沖縄産黒砂糖（塊になっているもの）	24g
チキンブイヨン	0.5個
玉ねぎ（大）	0.5個
オリーブオイル	10ml

作り方:

- 1、黒豆を一晩、水に浸す。
- 2、翌日黒豆をよくゆすぐ。
- 3、黒豆を10分茹でる。この時、ブイヨンキューブ、皮をむいた玉ねぎを半量お湯に入れる。
- 4、10分経ったら弱火にして蓋をし、1時間45分茹でる。（水が足りているか適宜チェック）
- 5、この間に残りの玉ねぎとパプリカをみじん切りにしておく。
- 6、黒豆がやわらかくなったら、玉ねぎを取り、お湯を切って黒豆を取り出す。このお湯は後で使うので残しておく。
- 7、別の鍋でオリーブオイルと一緒に玉ねぎ、パプリカを5分ほど炒める。
- 8、黒豆を入れて2分ほど炒める。ここに6、のお湯を少々入れてさらに10分煮込む。
- 9、火を中火にして黒砂糖を加え蓋をする。時々混ぜて、1時間40分ほど煮込む。甘辛くなれば良い。

