

メキシコ料理講習会



レシピ(材料は3名分です)

グエボス・ア・ラ・メヒカナ

Huevos a la mexicana

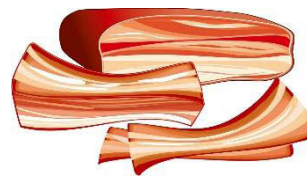
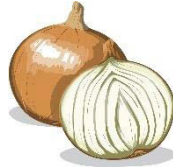


調理器具

- フライパン(大)
- フライパン(中)
- ボウル(15cm)
- フライ返し
- スプーン
- まな板
- 包丁
- お皿(大)
- フードプロセッサー

材料

1. 卵(中~大) 6個
2. トマト(大) 2個
3. タマネギ(大) 1~2個
4. セラーノチリまたはハラペーニョの缶詰 適宜
5. パクチー 適宜
6. 小麦粉のトルティーヤ 6枚
7. ニンニク 少々
8. 塩
9. 胡椒
10. オリーブオイル
11. メキシコ豆の缶詰 1缶
12. ベーコン 50g
13. トルティーヤチップス 適宜



作り方

1. トマトとタマネギはみじん切りにする。フードプロセッサーを用いた方が簡単。
2. セラーノチリまたは缶詰のハラペーニョは、輪切りまたは半月切りにする。
3. オリーブオイルを入れて熱したフライパンに、タマネギ、セラーノチリ、トマトの順に入れて炒め、さらにときほぐした卵をフライパンに入れて、かき混ぜながら炒める。
4. 卵に火が通ったら塩コショウで味を調える。
5. 別のフライパンに、小さく切ったベーコンを入れて炒める。十分火が通ったら、缶詰のメキシコ豆を加えてさらに熱する。
6. 皿に料理を盛りつけ、トルティーヤチップスを添える。

ケサディーヤ

Quesadilla

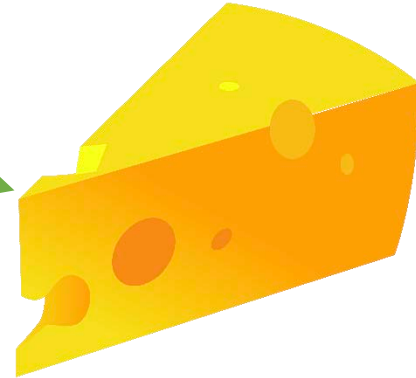


調理器具

- フライパン(小)
- ボウル(15cm)
- フライ返し
- まな板
- 包丁
- 皿(大)

材料

1. 小麦粉のトルティーヤ 6枚
2. チーズ 200g
3. ハム 3枚



作り方

1. 熱したフライパンにトルティーヤを入れる。
2. トルティーヤの上にチーズとハムを載せ、さらにもう一枚のトルティーヤを載せて、両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。

プラタノス・コン・クレマ

Plátanos con crema

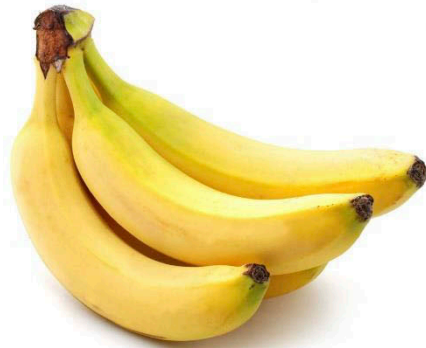


調理器具

- ボウル
- まな板
- 包丁
- ゴムベラ、またはターナー

材料

1. バナナ 4~5本
2. サワクリーム 1
3. シナモン 適宜
4. 砂糖 適宜



バナナを切ってサワークリームと混ぜ、シナモンと砂糖で好みの味に調整する。

アグア・デ・リモン(オプションル)

Agua de Limón

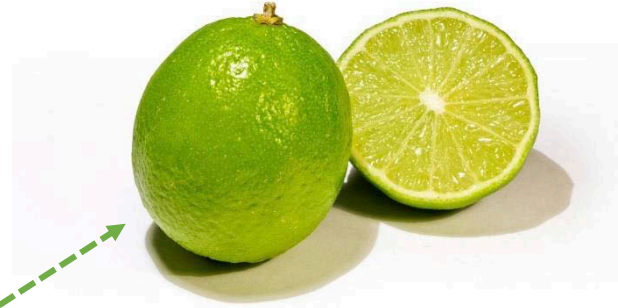


調理器具

- ピッチャー(2L)
- まな板
- 包丁
- スプーン

材料

1. ライム 3個



2. 水



3. 氷



4. 砂糖



ライムを半分に切って果汁を絞り、砂糖と水を加えて好みの甘さに調整し、氷を入れたグラスに注ぐ。