

# 各国料理教室

## 第1回 フィリピン料理

レシピは6人分です。

### アドボン・バボイ ~ 豚肉の煮込み ~

#### 材料

ぶた肉(ブロック).....	1.5本
玉ねぎ.....	1個
じゃがいも.....	3個
赤パプリカ.....	1個
ピーマン.....	3個
にんにく.....	3片
ローレル.....	適宜
パイン缶(汁).....	カップ1/4
しょうゆ.....	大さじ4
酢.....	大さじ3
みりん.....	大さじ2
しお、こしょう.....	適宜
油.....	適宜



#### 作り方

- 1) ぶた肉を一口大に切る。にんにくと玉ねぎはスライス、パプリカは線切り、じゃがいもは4等分にきる。
- 2) フライパンで豚肉を茶色になるまで炒める。フライパンの油はすてる。
- 3) 圧力鍋に豚肉と水3カップ、ローリエ、こしょうをいれ、圧力をかけて15分煮る。
- 4) フライパンで、にんにく、玉葱を茶色になるまで炒める。できあがったらとり出す。
- 5) フライパンでじゃがいもを表面が透明になるまで少しいためる。パプリカも同様。
- 6) じゃがいもを圧力鍋の中に入れ、5分圧力をかける。
- 7) 圧力なべを開けて、スープが多かったら、鍋ぞこ5mmくらい残して取り出す。そこに、しょうゆ、酢、みりんを入れ、3分ほど煮る。
- 8) パイン缶の汁を大さじ3~4入れて、少し火にかける。
- 9) 最後にパプリカをいれ、少し火にかけたらできあがり。

# パク・ベット ~フィリピン風野菜いため~

## 材料

ぶた肉(ブロック).....	1/2個位
なす.....	3個
カボチャ.....	1/4個
玉ねぎ.....	1個
オクラ.....	2パック
インゲン.....	1パック
ゴーヤ.....	小1個
にんにく.....	2片
ドライチリ.....	2個
ココナツミルク.....	1缶
バグオン.....	適量
塩、こしょう.....	適量
油.....	適量



## 作り方

- 1) ブタ肉は細ながく切る。ナスはななめ切り、カボチャは一口大に切り、少し皮をとっておく。たまねぎは半分にしたものを1センチくらいに切る。オクラは半分に、インゲンは大きくななめ切りにする。ゴーヤは太目にスライス、にんにくはせん切りにする。
- 2) 大きなフライパンでぶた肉を茶色になるまで炒めて、お皿においておく。同じフライパンでにんにくと玉ねぎ、バグオンをいれて炒める。
- 3) 2) にかたい野菜を入れて少しいため、水1カップとココナツミルクをいれて煮る。
- 4) やわらかい野菜をいれて、少し煮る。
- 5) 最後にチリをいれて、しお、こしょうで味つけをする。

## シニガン・ナ・ヒーポン ~えびの酸味スープ~



### 材料

えび	1 2 匹
大根	1 / 4 本
長ねぎ	1 本
ほうれん草	1 / 2 束
たまねぎ	1 / 4 個
インゲン	1 パック
ナス	2 個
タマリンドパウダー	1 パック
しお、こしょう	適量

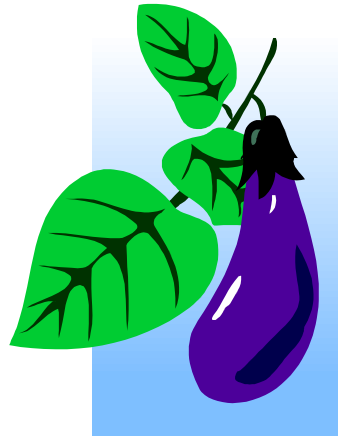
### 作り方

- 1) 大根は半月切りにする。長ネギはななめ切り、ほうれん草はざく切り、ナスは皮を少し取って、半分にして斜め切りをする。
- 2) なべで大根をゆでる。やわらかくなったら、えび、いんげん、ナスを入れてゆでる。
- 3) えびが茹ったら、タマリンドパウダーを入れる。(タマリンドパウダーがない場合は、タマリンドの実をかためたものを、お湯でといて使ってもOK)
- 4) 沸騰したら、ほうれん草とねぎを入れる。
- 5) しお・こしょうで味付けをする。

## トルタン・タロン ~なすのひき肉のせ~

### 材料

合い挽き肉	2 0 0 g
なす	6 個
パプリカ	1 / 2 個
たまご	4 個
にんにく	2 片
たまねぎ	1 / 2 個
オリーブオイル	適量
ミニトマト	1 パック
しお、こしょう	適量



### 作り方

- 1) ナスはフォークであなをあける。
- 2) にんにくはみじん切り、パプリカと玉ねぎもみじん切りにする。
- 3) なすをトースターや焼き網で焼く。やわらかくなったらヘタをのこして皮をむき、フォークで扇形開く。
- 4) フライパンで、合い挽き肉、にんにく、たまねぎ、パプリカをいため、しお、こしょうで味付けをする。お皿にのせておいておく。(このみでしょうゆ、ナンプラーやオイスターソースを入れてもおいしい。)
- 5) 溶き卵をつくり、塩、こしょうで味付けをする。
- 6) なすをオリーブオイルで軽く揚げる。上に、4) をのせたあと、溶き卵を流し、両面を焼く。
- 7) トマトを軽く揚げてお皿にもる。