

	料理名	コシーニャ Coxinha 10人分
材料	作り方	
牛乳または鶏肉の煮汁2カップ、小麦粉2カップ 油半カップ 塩コショウ少々 溶き卵1個分 パン粉適量 揚げ湯適量 鶏の胸肉500g オリーブ油大さじ1 薬味野菜(玉ねぎ中半分、ネギ少々、パセリ少々、ピーマン少々)サフラン少々	① パン粉をさらにミキサーにかけ、細かくしておく。鶏の胸肉に塩コショウで下味をつけ少量の水で蓋をし軽く下煮する。中まで火が通ったら火から下ろして冷ます。下煮で出た煮汁を生地に使用してもよい。	
	② 冷めた鶏肉は十分にほぐしておく。フライパンを熱し、強火で薬味野菜を炒めて①を食らえ、塩とサフランで軽く味付けしておく。	
	③ 中鍋に牛乳を入れ、食用油、小麦粉を加えだまにならないように十分混ぜる。混ざったら中火にかけ、休まずにかき混ぜ続ける。生地がボール状にまとまり鍋から離れるぐらいに硬くなったら火から下ろして冷ましておく。	
	④ 生地が十分に冷めたら、12等分にしてそれぞれの中に②を包み上の写真の形に整える。溶き卵、パン粉の順にからめ180度に熱した油で狐色になるまで揚げる。	

	料理名	カパオライス(二人分)
材料	作り方	
白米400g 鶏挽肉150g 玉ねぎ1/4個 赤パプリカ1/4 カパオ葉(バジル)10枚 調味料:にんにく1片 赤唐辛子1本 ナンプラー大さじ1 オイスターソース大さじ1 しょうゆ小さじ1 サラダ油大さじ1 砂糖小さじ1	① 白米はといて炊きあげておく。フライパンにサラダ油をひき、にんにくみじん切り、玉ねぎみじん切り、赤パプリカ細切り、挽肉を入れて炒める。	
	③ 全体に火が通ったら調味料を入れてよく馴染ませる。最後に手で小さくちぎったカパオを入れてよく混ぜ合わせる。	
	④ カパオ葉は緑色が残る程度にさっと火を通し具材をからめれば良い。皿にご飯を盛り、そこへ出来上がった具材をかける。お好みで目玉焼きをのせるのも良い。	

	料理名	ブリガデイロ Brigadeiro 4人分
材料	作り方	
バンホーテンピュアココア45g コンデンスミルク1缶(397g) 無塩バター大さじ1(14g) 飾り:チョコクランチピーナッツ クランチ適量、チョコスプレー、ココアなどお好みで紙orアルミ製チョコカップ	① 材料を揃え分量をはかっておきます。厚手の鍋に飾り用以外の材料を入れて、弱火にかけます。	
	② 焦げないように木べらで絶えずかき混ぜながら、15分~20分煮詰め、鍋底から全体が離れるようになったら火を止める。	
	③ 粗熱をとり、手にサラダ油を塗って一口大に丸めたら、飾り用のクランチをまぶしてカップに入れる。 * 本場ではチョコスプレーをまぶす。手に入らない場合はチョコクランチを代用。	
	④ 常温でもOKですが冷蔵庫で冷やし固めても美味しい。	

	料理名	バナナケーキ 5人分
材料	作り方	
小麦粉2カップ バター200g バナナ3本 砂糖120g 牛乳1カップ ベーキングパウダー小さじ1	① ソースパンでバターを溶かし、砂糖とバニラエッセンスを加える。	
	② 火を止めて、潰したバナナを加えよく混ぜ合わせる。	
	③ 小麦粉と牛乳を加えて軽く混ぜる。	
	④ 170°Cのオーブンで約40分焼く。	

	料理名	チリ Chili 8人分
材料	作り方	
挽肉250g、ソーセージ5〜6本 玉ねぎ1個、マッシュルーム6個 油大さじ2、塩こしょう適量、ニンニクおろし大さじ1、カットマト缶1つ、トマトペースト2缶、ブラウンシュガー大さじ2、ビーフブイオン3つ、チリパウダー大さじ1／2、クミンパウダー大さじ1／2、オレガノ大さじ1／2、スモークチーズお好みの量、ビール1缶、パプリカパウダー少々、チリシーズニング2パック	<p>①たまねぎとピーマンは、みじん切りにして、にんにくも細かいみじん切りにする。鍋に火をかけ、牛ひき肉を色が変わるまで炒め、余分な油は取り除く。みじん切りにした玉ねぎ、ピーマン、にんにく、スライスしたマッシュルームを加え、塩こしょうを振り炒める。</p> <p>②トマトソース、カットマト、ビーフブイオン、水を加えて、ひと煮立ちさせる。</p> <p>③豆、チリパウダー、チリシーズニング、オレガノ、クミンパウダー、パプリカパウダーを加えてよく混ぜ、ビール、スモークチーズを入れ、豆が柔らかくなるまで1〜2時間ほど弱火で煮込む。</p> <p>④塩とこしょうで味をととのえる。スパイシーなスープがお好みの場合、チリパウダーの量を増やす。お好みで、チーズをかける。 *一晩寝かせると、豆に味が染み込んで、さらに味わい深くなる。</p>	

	料理名	Biko ビコ 10人分
材料	作り方	
餅米2カップ 黒砂糖 (三温糖でもOK)1カップ半 ココナッツミルク2缶(約400ml) バニラエッセンス小さじ1	<p>①30分ほど置いておいた餅米を炊く。少し水が多めの方が良い。ココナッツミルクを大きめのフライパンで温める。</p> <p>③ココナッツミルクがぐつぐつしてきたら、黒砂糖を入れる。黒砂糖が溶けるまで煮詰める。</p> <p>④炊けた餅米を入れ火は弱火にする。全部がうまく混ざったらお皿に盛りつける。</p> <p>⑤フィリピンではバナナの葉っぱでカバーして冷めますが、ここではアルミホイルをかけて冷ます。</p>	

	料理名	水餃子 5人分
材料	作り方	
(皮)強力粉200g〜250g 湯50〜70cc 塩少々 油少々 (種)挽肉200g 白菜200g ねぎ少々 塩3g こしょう少々 ごま油少々	<p>①強力粉は塩を溶かした湯(40℃)でこね、ぬれ布巾に包み約30分ねかす。挽肉に白菜、ねぎのみじん切りを加えよく混ぜ、塩、こしょう、ごま油で味をつける。</p> <p>* 野菜はその他にニラ、キャベツ等を使用してもよい。また、エビを入れてもよい)</p> <p>②①をよくこねてから直径2〜3cmの棒状にのばし、これを25個に分け、円形にのばす。</p> <p>③②の中央に①のをせ、まわりに襷を作り形を作る。</p> <p>④鍋に水を沸騰させ、餃子を入れて煮る。餃子が上に浮いたら出来上がり。熱いうちに酢しょうゆで食べる。</p>	

	料理名	ブレッド & バター プディング Breads and Butter Pudding 5人分
材料	作り方	
食パン8枚 バター50g レーズン50g 牛乳275cc 生クリーム60ml 卵2個 砂糖50g	<p>①パイ型にバターを塗る。パンの耳を切り取り、片面にバターを塗る。パイ型にバターを塗った側のパンを下にして、綺麗に並べてレーズンを均等に振りかける。最後にシナモンを振りかけておく。</p> <p>②生クリームと牛乳をボールに入れ混ぜる。</p> <p>③卵をボールに入れ、3／4の砂糖と混ぜ合わせ②と混ぜ合わせる。パンの入った容器に③を流し入れ、ナツメグと砂糖を振りかけ、30分程なじませる。</p> <p>⑧オーブンを180℃に温め、30分〜40分程焼く。表面が固まり、こがね色になったら出来上がり。</p>	

	料理名	すい豚汁 Suiton-Soup 5人分
材料		作り方
<p>豚肉200g 大根200g 人参100g 里芋150g、 ごぼう1/2本 こんにゃく200g しいたけ150g しめじ150g ねぎ適量 上州地粉250g 調味料:しょうゆ55g、みそ50g、油大さじ2、みりん適量、だしの素大さじ2、七味とうがらし適量</p>		<p>①ごぼうは皮をむき、斜め薄切りにして水にさらしアクを抜く。里芋は皮をむき、かために下茹でして泡を取り除いておく。こんにゃくは一口大に手でちぎり一度茹でてアクを抜く。豚肉も一口大に切っておく。きのこ類は石づきをとり、小房に手でちぎっておく。</p> <p>②大鍋に油をひき、かたい根菜から炒めていく。(焦げ付かないように鍋を何度か振る。野菜に半ば火が通ったところへだし汁をたっぷり入れる。鍋が沸騰する前に豚肉を入れる。その後に芋、きのこ類を熱いスープに入れ、この時にアクをとる。(何度か浮いてきたアクを取る。)</p> <p>③調味料、しょうゆ、味噌のバランスをみながら何度かに分けて入れ、味をととのえる。</p> <p>④地粉を水でこねてからスプーンで小さくすくって入れる。煮えると膨らむのですくう時加減をする。必ず沸騰しているときに入れる。器に盛りつけてからネギをちらし好みで七味をかける。</p>

		料理名	SOPA DE MENESTRON ソパ デ メネストロン
材料		作り方	
<p>牛肉500g カヌートパスタ100g バジル1パック 玉ねぎ半分 ニンニク2個 人参1本 キャベツ1/4 じゃがいも3個 かぼちゃ半分 枝豆1/2 セロリ半分 ねぎ半分 いんげん1/2 パルメザンチーズ50g 塩コショウお好みで</p>		<p>①一口大に切った牛肉とみじん切りにした玉ねぎを2リットルのお湯を入れた鍋で30～45分煮る。、小さく切った人参、かぼちゃ、セロリ、カボチャ、そして枝豆を一緒に入れる。火が通ったらパスタと小さく切ったキャベツを足す。</p> <p>②5分～10弱火で煮続ける。スープを煮ている間にソースを作る。</p> <p>③バジルとニンニク、オリーブオイル、塩コショウをミキサーに入れて混ぜる。</p> <p>④ソースを鍋に入れて混ぜる。皿に盛って最後にチーズを振りかけたら出来上がり。</p>	

		料理名	CHIFFON DE NARANJA オレンジシフォンケーキ シフォン型大1個分
材料		作り方	
<p>オリーブオイル1/2 小麦粉2カップ 砂糖1カップ 卵6個 ベーキングパウダー小さじ2 塩少々 オレンジジュース3/4カップ 砂糖1/3カップ</p>		<p>①小麦粉、砂糖1カップ、ベーキングパウダー、塩をこし器で3回こす。シフォン用の型にオレンジジュースと卵の黄身、オリーブオイルを入れて軽く混ぜる。</p> <p>②白身を泡立て器でよく泡立てて、1/3の砂糖を全体に混ぜるようによく混ぜ合わせる。</p> <p>③①と②をメレンゲが潰れないようにふんわりと混ぜ合わせ、シフォン型に入れ、180度のオーブンで45分間焼く。</p>	