



# COOKING LATIN AMERICA'S RECIPE

お料理レシピ

Republic of Peru



## カフェ・フロンティア世界の味 アロス・コン・ポジョ

### 材料 4人分

お米	400g	ニンニク (みじん切り)	1 カケ
水 (通常のお米の水加減でOK)		コリアンダーリーフ (ドライタイプ)	大匙 1
鶏もも肉 (2 cm角にカット)	200g	コリアンダーパウダー	小匙 1
玉ネギ (3 mm幅にカット)	120g	市販のコンソメの素	小匙 1
ニンジン (2 mm厚位のイチョウ切り)	40g	塩	小匙 1

アロス・コン・ポジョはペルーの代表的な家庭料理です。

鍋にサラダ油をひき、ニンニクを香りが出るまで炒める。鶏肉を加え、色が変わったならニンジン・玉ネギを加えて炒める。完全に鶏肉に火が通ったところでパットに移して冷ましておく。



お米を炊飯器にセットして水 (通常のお米の水加減) と、炒めておいた①の具、コリアンダーリーフ・パウダー・市販のコンソメの素・塩を加えて炊いてください。

炊き上がったら完成。

カフェ・フロンティア

# レンピひとくちメモ



中南米風チキンピラフ  
アロス・コン・ポジョ

「アロス」がお米、「コン」と一緒に、「ポジョ」が鶏肉のことで、香辛料で煮込んだ鶏肉の炊き込みご飯です。地域によって色々な味付けがされ、また鶏肉の代わりに牛肉を使用した「アロス・コン・カルネ」や魚介類を使用した「アロス・コン・マリスコ」などいろいろなバリエーションがあります。今回はコリアンダーを加えたペルー風です。週に一度は食卓に並ぶと言われる、ペルー代表的な家庭料理です。ご家庭でも簡単につくれますので、是非お試しください。