



COOKING LATIN AMERICA'S RECIPE

Federative Republic of Brazil



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味 ムケツカ

材料 4人分

白身魚 (100g)	4切	ダイスカットトマト	160cc
調魚の塩	6g	赤ピーマン	30g
味の塩	2.8g	ピーマン	60g
マリネ	0.8g	香菜 (みじん切)	少々
料ネ	8cc	ココナッツミルク	360cc
ムキ海老	200g	パームナッツオイル	8cc
玉葱	200g		

ムケツカはブラジルの
代表的な家庭料理です

1 白身魚は、前日マリネ調味料でマリネしておく。

2 鍋に、油をひき玉葱を炒める。

3 ムキ海老を加えて、さらに炒める。

4 マリネした白身魚は、オーブンで8分位焼いておく。



5 3にダイスカットトマト、ココナッツミルク、赤ピーマン、ピーマンを加える。

6 5に4を加え、パームオイル・香菜を加える。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



ブラジルの 煮込み料理 ムケツカ

元は、アフリカの海岸部で食べられていたシーフードシチューですが、植民地の宗主国であるポルトガルを経由してブラジル北部に伝わりました。

ムケツカは、ブラジル北部の煮込み料理の総称で、水は使わず、魚介類と野菜と油だけで煮るのが特徴です。今回のレシピは海老と白身魚、野菜をパームオイルとココナッツミルクで煮込んだパイアーア州スタイルです。

南半球に位置するブラジルは北部ほど熱帯に近い国。北部の料理にはアフリカ食文化の片鱗が垣間見られる料理が、いまでも多く存在しています。