



COOKING LATIN AMERICA'S RECIPE

お料理レシピ

Brazil



カフェ・フロンティア世界の味

フェジョアーダ

材料^{1人分}

乾燥黒隠元豆	60g	ロリエ	0.1枚
リングイッサ(ブラジルソーセージ)	0.3本	サラダ油	5cc
豚バラ肉(20gカット)	4切れ	水	250cc
ベーコン角切り(10gカット)	2切れ	塩	少々
玉ネギみじん切り	80g	胡椒	少々
ニンニクみじん切り	1g		

フェジョアーダはブラジルの代表的な家庭料理です

1 豆は前日からたっぷりの水で戻しておき、そのままボイルしてザルにあげる。

2 リングイッサは焼いてカットしておく

3 鍋にニンニク、サラダ油を入れて弱火で炒め、香りが出たら玉ネギを加えて透き通るまで炒める。



4 豚バラ肉を加えて炒め、肉の表面の色が変わったらリングイッサ、ベーコン、豆を加える。

5 水、ロリエを加え、灰汁を取りながら中火で煮込む。

6 塩、胡椒で味を調える。

カフェフロンティア

レシピひとくちメモ



フェジョアーダは、奴隷貿易によってアフリカから連れて来られた人々が、故郷の黒インゲン豆の種をブラジルの土地にまき、主人の食べ残しや余りもののくす肉や臓物と一緒に煮込んで作ったことが始まりと言われています。酷暑の中での強制労働に耐えるため、塩分が強めに作られていました。その後、ブラジルの国民食といわれるまでにブラジル全土で食べられるようになりました。

ご飯にかけて食べるのが、現地風です。

ブラジルの庶民の味
フェジョアーダ