



COOKING LATIN AMERICA'S RECIPE

Republic of Costa Rica



お料理レシピ

J's Cafe 世界の味 ガジョ ピント

材料 4人分

ジャスミン米	400g	ブイヨン	3.2g
黒豆	100g	ピュアオリーブオイル	20cc
水(茹でる用)	320cc	赤ピーマン(荒みじん)	12g
玉葱(さいの目切り)	80g	香菜	8g
にんにく(みじん切り)	4g	水(炊飯用)	320cc
塩	3.2g		

1 黒豆は前日のうちに水に浸しておく。

2 鍋にオリーブオイルを入れてにんにく・玉葱を炒め、玉葱が半分の量になるまでよく炒める。

3 赤ピーマンを2に加える。

4 黒豆を柔らかくなるまで茹でる。

ガジョ ピントはコスタリカの朝食の定番料理です



5 4の煮汁を160cc残し冷やしておく。

6 ジャスミン米・3・茹でた黒豆・塩・ブイヨン・5・水320ccを合わせて炊飯器で炊く。

7 香菜はみじん切りにして炊き上がりに混ぜ込む。

J's Cafe

レシピひとくちメモ



コスタリカの 豆ごはん ガジョピント

北米大陸と南米大陸のほぼ中間にあり、太平洋とカリブ海にはさまれた、自然豊かなコスタリカはエコツーリズム発祥の地と言われています。そんなコスタリカの定番の朝食はガジョピント。レシピは黒豆ですが、地域や家庭によっては黒いんげん豆やうずら豆などで作られます。

■ J's Cafe [2F] TEL:03-3269-2911

ランチタイムでは通常のメニュー(日替わりランチセット3種類、パスタ、カレー、ラーメン、うどん・そば等)の他、施設のイベントと連動した開発途上国のメニュー(週間エスニックセット)も提供しています。また団体でのご訪問時にもエスニック料理などを用意し、懇親会・パーティーの利用も可能です(予約制)。さまざまなフェアトレード商品も販売しています。

営業時間

- ・平日 10時から17時 土曜日 10時から15時
- ・ランチタイム 11時30分から14時
- ・定休日 日曜日、祝日、年末年始



JICA 地球ひろば

(JICA市ヶ谷ビル内)

住所: 東京都新宿区市谷本村町10-5

TEL: 0120-767278/03-3269-9090

E-mail: chikyuhiroba@jica.go.jp

<http://www.jica.go.jp/hiroba/>

JICA地球ひろばへの交通アクセス

各線市ヶ谷駅より徒歩10分

