

ブラジル料理 「ムケツカ」って？

世界の料理レシピシリーズ



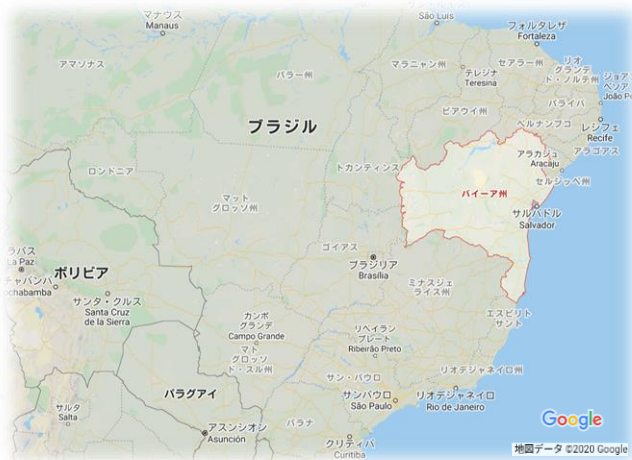
ムケツカはブラジル版海鮮シチューで、郷土料理の定番の一つです。ブラジル北東部のバイーヤ州とリオデジャネイロ北部にあるエスピリト سانت州の2種類のムケツカがあります。

バイーヤ州発祥のものは、かつてアフリカからの奴隷の上陸地だったこともあり西アフリカ由来の真っ赤なデンデ油（パームオイル）やココナッツミルクを使用しますが、エスピリト سانت州発祥のものは、ブラジル原住民の伝統に影響を受け、魚のダシのみでつくられています。

今回はバイーヤ州発祥のムケツカのレシピをご紹介します！

バイーヤ州はアフリカ系の方が多く生活している地域で、州都のサルバドールには昔ながらの古い町並みが残っています。1年中常夏で、海は真っ青でとてもきれいです。

地域によって街の雰囲気や気候も全く異なるブラジル。同じ国なのに別の国のような気分を味わうことのできる面白いところです！ぜひ一度訪れてみてください☆



ブラジル料理 ムケツカ



※写真はイメージです。

★材料(3~4人分)★

- ・ 鱈 (海鮮ならなんでもOK) …4切
- ・ 玉ねぎ…2個
- ・ パプリカ (赤・黄) …2個
- ・ トマト (トマト缶可) …2個
- ・ ニンニク…1片
- ・ ショウガ…1片
- ・ 万能ねぎ…2本
- ・ パクチー…1束
- ・ ココナッツミルク…200~250cc
- ・ オリーブオイル (もしくはパームオイル) …適量
- ・ 塩、コショウ…適量
- ・ レモン汁…適量

★作り方★

- ① 玉ねぎ、パプリカ、トマト、ニンニク、ショウガをみじん切り、万能ねぎは輪切りにする。
(鱈にレモン汁とパクチー、みじん切りにしたニンニク、塩で下ごしらえをしておくにより美味しく！)
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニクとショウガを炒める。
- ③ ニンニクの香りが出てきたら、玉ねぎ→鱈→トマト→パプリカの順に材料がなくなるまで繰り返し敷き詰める。
- ④ ココナッツミルクと、もう一度オリーブオイルを鍋一周分加えて煮込む。
- ⑤ 塩、コショウで味を整え、パクチーと万能ねぎをのせる。
- ⑥ ごはんと共にめしあがれ！