

コスタリカ料理

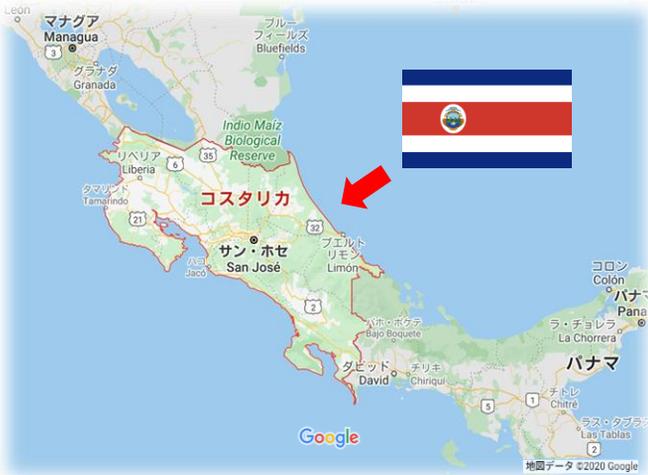


世界の料理レシピシリーズ

「チミチューリ」って？

中南米の様々な国でチミチューリと呼ばれる料理が食べられていますが、その材料は国によって異なります。コスタリカのチミチューリはさいの目切りにしたトマトがメインで、パクチーの風味が効いています。肉料理の付け合わせで食べるのが多く、人が集まった時の定番である焼肉や、チチャロンと呼ばれる豚の皮唐揚げを食べる際には欠かせない一品です。油料理を一瞬でさわやかにしてくれるチミチューリは私の一番のお気に入りです。現地での好物は何かと尋ねられたら、迷わず「チミチューリ！」と答えていました。

コスタリカの国土面積は日本の約7分の1と小さいですが、全世界の動植物の約5%が存在し、国土の4分の1以上が国立公園や自然保護区となっています。国立公園ではその日の運次第ですが、幻の鳥と呼ばれているケツァールやバクに会うことができます。自然豊かな国コスタリカでどんな動物に出会えるか、是非一度ググってみてください！！



ケツァール(左)トゥカン(右上)ハチドリ(右下)



アリバダ (ウミガメの集団産卵)



ボルカ先住民族



コスタリカ料理



チミチューリ～コスタリカバージョン～



※写真はイメージです。

★材料(4人分)★

- ・ トマト…中2個
- ・ たまねぎ…中2分の1個
- ・ 赤パプリカ… 2分の1個
- ・ パクチー…適量
- ・ レモン汁…4分の1カップ
(好みによって調整)
- ・ 塩…少量

ホームステイ先のママ・ネフェルティ
からレシピを教えてもらいました♪



青年海外協力隊 錦織 紀子
コスタリカ コミュニティ開発

★作り方★

- ① トマトを1cm角のサイコロ状に切る。
- ② たまねぎ、赤パプリカ、パクチーをみじん切りにする。
- ③ ①と②をボールに入れ、よく混ぜる。
- ④ ③にレモン汁を入れ、塩を振り、混ぜれば出来上がり！

★食べ方いろいろ★

肉料理の付け合わせとして食べたり、千切りにしたキャベツやちぎったレタスと和えてサラダとして食べたりしても美味しいです。お好みで胡椒やオリーブオイルをかけても良いですし、酸味が苦手な方はレモン汁にジンジャーエールを少し入れると酸味が和らぎます。

★アレンジレシピ★ ～チフリッホ～



白ご飯の上に炒めたニンニク、赤パプリカ、セロリと一緒に煮た豆、チチャロン（豚の皮唐揚げ）、チミチューリ、アボカドと揚げたトルティーヤをのせて、上からレモン汁をかけて食べるどんぶり飯。