



ドミニカ共和国料理



サンコーチョ



※写真はイメージです。

★材料(5人分)★

現地では、キャッサバ芋や食用バナナを使いますが、ここでは日本の食材でできるレシピを紹介します。

- | | | |
|------------|-----------------|------------|
| じゃがいも…2個 | たまねぎ…1個 | ニンジン…1本 |
| かぼちゃ…1/6個 | とうもろこし…1本 | |
| セロリ…細1本 | パクチー…数本(ドライでも可) | |
| 豚肉…200g | 手羽元…5本 | ウィンナー5本 |
| 油…適量 | 塩…小さじ1 | コショウ…少々 |
| トマトソース缶…半分 | ニンニク…1片 | オレガノ…小さじ1 |
| コンソメ…大さじ1 | 水…適量 | レモン果汁…お好みで |

★作り方★

- ① 手羽元、豚肉に塩、コショウ、オレガノをまぶして下味をつける。
- ② 玉ねぎはくし切り、その他の野菜は一口大に切る。
- ③ 鍋に油を入れてニンニクを炒め、香りが出たら①とウインナー、ベーコンを入れ、炒める。
- ④ ③にトマトソース缶を入れ、5分煮る。
- ⑤ 鍋に野菜とコンソメを入れ、具が浸るぐらいまで水を入れて煮る。
- ⑥ 野菜が煮くずれてきたら、お好みでレモンを絞る。

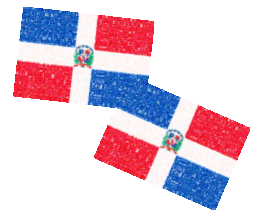


アレンジ

野菜に火が通ったら、肉、たまねぎ、ニンジン、とうもろこしなどの具をいったん取り出し、残りをミキサーにかけたあと、具を戻してさらに煮ると、口当たりが滑らかになります。



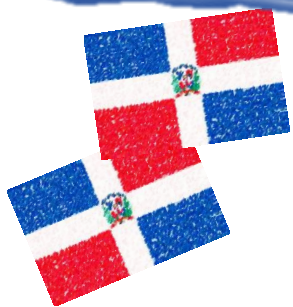
ドミニカ共和国料理 「サンコーチョ」って？



サンコーチョは、ドミニカ共和国を代表する家庭料理。野菜を肉や香草と一緒に煮込んだ料理で、日本でいう「ごった煮」です。見た目はカレーやシチューに似ていて、お米に塩と油を入れて炊いた「アロス・ブランコ（白ご飯）」と一緒に食べます。家庭によって具材が違うため、まさに、おふくろの味といった感じです。

現地では、ジュカ（キャッサバ芋）やプラタノ（食用バナナ）といった食材をよく使うのですが、私は日本で食べなくなったら、ジャガイモ、にんじん、とうもろこし、かぼちゃなど、日本でもお馴染みの野菜に好きなお肉を入れて作ります。パクチーを入れると現地の味に近づきます。

ジャパニーズ・サンコーチョもなかなかおいしいです。素材にこだわらず色々やってみてくださいね！！



青年海外協力隊
ドミニカ共和国
日系日本語教師
大方芳恵さん

