

メキシコ料理？

チレ・コン・カルネ



★材料(4人分)★

キドニービーンズ(ボイル)…200g (ミックスビーンズもおいしいです)

合挽ミンチ…200g 玉ねぎ…1個 にんじん…1本

ニンニク…1片 塩コショウ…適量 ナツメグパウダー…小さじ1

オリーブオイル…適量 ドライバジル…適量

★トマト缶…200g ★ローリエ…1枚 ★コンソメ顆粒…大さじ1

★ケチャップ…大さじ1 ★はちみつ…小さじ1

★ウスターソース…小さじ1 ★赤ワイン…大さじ1

* ガラムマサラ…大さじ2 * チリパウダー…大さじ1



★作り方★

- ①玉ねぎ、にんじん、ニンニクをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①のニンニクと鷹の爪輪切りを入れて中火で炒める。
- ③香りがしてきたら、合挽ミンチ塩コショウ、ナツメグパウダーを加え、肉に火が通るまで炒める。
- ④ ①の玉ねぎ、にんじんを加えて中火で炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、キドニービーンズと★印の調味料を加えて、蓋をして中火で煮る。
- ⑥ 汁気がなくなってきたら、*印の調味料を加え、炒める。
- ⑦器に盛りつけ、バジルをかける。

アレンジ

トルティーヤチップスにのせれば、おつまみに！
ごはんのにのせれば、タコライスに！
とろけるチーズをかけると、
まるやかになります☆

「チレコンカルネ」って メキシコ料理？

日本ではチリコンカンとしてお馴染みのチレコンカルネは、メキシコ料理とされていますが、実はメキシコではあまり食べません。

チレコンカルネは、メキシコの食文化をもとにアメリカ南部、特にテキサス州などでできたファストフードのようなもの

なんです。こういったアメリカ生まれのメキシコ風料理は、

「テキサス」と「メキシコ」という言葉を合体させて、

「テックスメックス」と呼ばれます。日本にあるメキシコ

料理屋さんの多くがこのテックスメックススタイルなので、

メキシコ人にあまりなじみのないチレコンカルネがメキシコ料理として日本で知られることになったのでしょうか。

メキシコ料理は日本食と同様、ユネスコ無形文化遺産に登録されているほど歴史があり奥深い食べ物です。皆さんに味わってほしい料理がいっぱいあります。ぜひ、メキシコに来て、本当のメキシコ料理を堪能してください！

