

ペルー料理

セビチェ



※写真はイメージです。

★材料(4人分)★

鯛(刺身用)…100g

タコ(刺身用 または ゆでダコ)…100g

むきえび…100g

紫玉ねぎ…1/2個

キュウリ…1本

トマト…1個

レモン汁1個分

オリーブオイル…大さじ1

塩…小さじ1/2

★作り方★

- ①鯛とタコを2cm角ほどのサイコロ状に切る。
- ②えびを背ワタを取ってゆで、火が通ったら氷水にとって冷やす。
- ③紫玉ねぎはみじん切り、
キュウリとトマトは1cm角のサイコロ状に切る。
- ④ボウルに魚介類とレモン汁を加えてあえる。
- ⑤なじんだら、さらに野菜とオリーブオイル、塩を混ぜ合わせて完成。

アレンジ

お好みで、ニンニク、コショウ、チリパウダー、パクチーを入れても美味しいです。
旬の魚介やトマトの色などで、バリエーションを楽しんでください。



ペルー料理 「セビチェ」って？



セビチェは主に太平洋側に面する地域で食されますが、アンデスの山岳地域では、川にいる淡水魚で料理します。

生魚を使うので鮮度が重要で、一般的なペルー家庭では、その日の朝に捕れた魚を市場で買って、午前中に調理し、昼食で食べます。使用する魚は、白身魚が中心ですが、カツオやヒラメ、ウニなど地域により特色があります。

私の住んでいた町イカでは、カツオやイカのセビーチェが多かったです。職場の同僚の誕生日などに、よくみんなで食べました。

三好佑生さん
青年海外協力隊
ペルー 環境教育

