



COOKING LATIN AMERICA'S RECIPE

Republic of Panama



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味

サンコーチョコ

材料 4人分

骨付とりもも肉	4本	ワインピネガー	8cc
セロリ(厚めの斜め切り)	80g	にんにく(みじん切り)	12g
玉葱(厚めの斜め切り)	160g	塩	6g
キャッサバ芋(食べやすい大きさにカット)		ブイヨン	4g
	200g	水	2000cc
京芋(食べやすい大きさにカット)	200g	乾燥オレガノ	少々
赤ピーマン(みじん切り)	40g		

サンコーチョコは
パナマの国民食です

1 骨付とりもも肉を1/2にカットする。

2 鍋に油をひいてにんにく、骨付とりもも肉を炒める。

3 ワインピネガーをふり、骨付とりもも肉の色が変わったら水を加えて玉葱・セロリも入れて煮込む。



4 京芋・キャッサバ芋も加えて塩・ブイヨンで味付けをする。

5 赤ピーマンを加えて仕上げにオレガノをふって出来上がり。

カフェ・フロンティア

レシピひとくちメモ



パナマ版
お茶漬け

サンコーチョ

中南米ではトウモロコシや豆を主食とする国が多いですが、パナマの主食は米（インディカ米）です。このインディカ米によく合うのが、パナマを代表する濃厚なチキンスープであるサンコーチョです。

日本で言うとお茶漬けのような食べ物で、具材をほぐしスープとご飯を混ぜ合わせて食べるのがパナマ式になります。

ご飯にも、塩・ブイオンを加えて炊き上げます。サンコーチョはパナマ以外のコロンビア、ドミニカ、ベネズエラ、エクアドルなどでもよく食べられており、国によっては牛肉や豚肉、魚で作ったりもしますが、パナマは鶏肉と決まっています。