

2019.5.25 エスニック・ランチ エクアドル編レシピ

1. セコ・デ・ポジヨ（鶏肉の煮込み） 1人前



【材料】

鶏もも肉 40g(0.5%の塩、白ワイン少々、胡椒でマリネしておく)
 玉ねぎみじん切り 25g
 ダイストマト缶 20g
 トマト ざく切り 20g
 ニンニクみじん切り 2g
 水 25cc
 ビール 15cc
 サラダ油 5cc
 クミン 0.05g
 オレガノ 0.1g
 胡椒 0.2g
 塩 0.8g

ジャスミンライス 100g
 塩 0.8g
 ベジタブルブイヨン 1.2g
 白胡椒 0.15g
 マーガリン 4g
 ターメリック 0.2g



【作り方】

- ① 鍋に油を入れ、ニンニク、玉ねぎを炒める
- ② 鶏肉は、油をひいたフライパンで火を通す
- ③ ①に焼き上げた鶏肉を焼き汁ごと加え、トマト、ダイストマト、水、ビールを加えて煮込む
- ④ 塩、クミンなど調味料を加えて、味付けを行う
- ⑤ ジャスミンライスは、青字の材料でセットし、炊く
- ⑥ ジャスミンライスが炊き上がったら、④をかけて食べる

2. エクアドル セビーチェ（シーフードマリネ風） 1人前

【材料】

シーフードMix 50g
 トマト 25g
 レッドオニオン 15g
 レモン汁 小さじ1/2
 塩 少々
 黒胡椒 少々
 ガーリックパウダー 少々
 トマトケチャップ 小さじ1
 シーフードMixの茹で汁 大さじ2
 オリーブオイル 大さじ1
 イタリアンパセリ（パセリ）少々 みじん切り

【作り方】

- ① シーフードMixを茹でる
- ② トマトは種ごと角切りにする
- ③ レッドオニオンは薄く切り水でさらす
- ④ 全てをボールに入れて味を整えて完成

*エクアドルのセビーチェは汁が多めの様です。

