



# アヒアコ



## 材料(1人分)

- |              |     |          |       |
|--------------|-----|----------|-------|
| • 鶏胸肉（一口大）   | 35g | • 固形ブイヨン | 1g    |
| • ジャがいも（一口大） | 50g | • 塩こしょう  | 少々    |
| • 冷凍コーン      | 10g | • 生クリーム  | 5g    |
| • 冷凍大豆       | 10g | • 水      | 200ml |
| • 長ねぎ（斜め切り）  | 10g |          |       |

## ◆◆おすすめ献立例◆◆

- アロスコンポーヨ  
（野菜とお肉が入った炊き込みご飯）
- 花野菜サラダ
- **アヒアコ**
- フルーツカクテル

## 作り方

1. 鍋に水を入れ、じゃがいもと鶏肉を加えて中火にかける。
2. 沸騰したら固形ブイヨンを加え、20分程煮込む。
3. ねぎとコーン、大豆を加えて具材に火が通るまで煮こむ。
4. 塩こしょうで味を調え、生クリームを加えたら完成。

## アヒアコとは??

キューバやコロンビア、ペルーなどで食べられているスープで、国によって具材や味つけが異なります。今回ご紹介するキューバのアヒアコは、じゃがいもが煮崩れるまでよく煮こんだ**シチューやクリームスープに近い**もので、具材にスパイスを利かせた鶏肉を使用するのが特徴です。キューバではアボカドや酸味のあるサワークリーム、お米やカットしたトウモロコシを加えて食べられています。

## キューバの食文化

キューバの料理はスペインやアフリカ、アジア系民族からの影響を受けて豆類（いんげん豆、レンズ豆、ひよこ豆など）やお米、豚肉や魚介類などを使った料理が中心です。

主食はアジアの移民を通じて伝わったお米。中でも、タイやインドなどでよく食べられる**“インディカ米”**が主流です。お米と小豆に似たブラックビーンズを豆の茹で汁で炊き込んだ“アロス・コングリ”というものがよく食べられています。

## キューバってどんな国??



キューバはアメリカ・フロリダの南に位置し、本島の他1,600あまりの小島や岩礁からなっています。「**カリブ海の真珠**」と呼ばれるほど美しい海と自然に囲まれたカリブ海最大の島国です。まだ手つかずな自然が多く残っているのが特徴です。また、歴史的な建造物も多く残され、グランマ号上陸記念国立公園やカマグエイ歴史地区など9ヶ所の世界遺産をもっています。

- 首都 ハバナ
- 人口 約1,148万人
- 面積 約109,884㎢

## 日本のお米(ジャポニカ米)とインディカ米の違い

### ジャポニカ米

**見た目**  
円形に近い形状。

**食感**  
粘りがあり、噛めば噛むほど甘みが増すのが特徴。

**特徴**  
冷めても味が劣化しにくいのが特徴。おにぎりや寿司、弁当など日本の食文化に適しています。

### インディカ米

**見た目**  
細長い形状。

**食感**  
粘り気が少なく、パサパサとした食感が特徴。

**特徴**  
スパイスとの相性が良いのが特徴。カレーや他の具材と炊き込みにすることが多いです。