



セビーチェ



材料(1人分)

・シーフードミックス (タコ入)	30 g	★レモン汁	18 g
・玉ねぎ (薄切り)	20 g	★おろしにんにく	0.5 g
・きゅうり (1cm角切り)	15 g	★オリーブオイル	1 g
・赤ピーマン (細切り)	5 g	★砂糖	2 g
・黄ピーマン (細切り)	5 g	★塩・こしょう	少々

◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・ロモサルタードライス
(豚肉と野菜をトマトソースで炒めて
ご飯にかけたもの)
- ・セビーチェ
- ・フルーツポンチ

作り方

1. シーフードミックスを茹でて水気を切り、冷ましておく。
2. 玉ねぎ、きゅうり、ピーマンをさっと茹でて冷ます。
3. ★をボウルに混ぜ合わせ、1を加えてさらに混ぜ、5分程おいておく。
4. 3に2を加えて混ぜ合わせたら完成。

セビーチェとは??

白身魚やタコ、エビ、貝などの魚介類をレモンやライム、玉ねぎ、唐辛子などでマリネにした料理です。セビーチェの起源は、2000年程前にインカの人々が紫トウモロコシで作った“チチャ”という飲み物に生魚を入れ、柑橘系の果汁を絞って食べていたものだとされています。

ペルーではセビーチェの専門店が多く存在していたり、「セビーチェの日」(6月28日)が定められている程国民からとても愛されている料理です。

ペルーってどんな国??

南米大陸の中央に位置していて、西側は太平洋に面しています。陸地はエクアドル、コロンビア、ブラジル、ボリビア、チリに接していることから、**南米の玄関口**となっています。

ペルーは古くから文明が栄えていた為、古代遺跡が多数あり、マチュピチュやナスカの地上絵など**12ヶ所の世界遺産**を持っています。



ペルーの食文化

ペルーは自然が豊かで、漁業、農業、畜産業の全てが盛んな国です。ペルーの料理は、この豊かな自然環境からとれる豊富な食材を利用して作られた伝統的な料理と、イタリア・中国・日本などの移民から影響を受けた食文化が混ざり合って進化して出来たのが特徴。中南米で一番の**美食の国**といわれています。

主食は地形や気候によって異なり、山岳地帯ではじゃがいもやトウモロコシが主食としてよく食べられていますが、海岸地帯ではお米と一緒に刻んだ玉ねぎやにんにくと一緒に炊いたものが主食として食べられています。

ペルーの行事

ペルーでは毎年6月24日の冬至の日に「**インティ・ライミ**(太陽の祭)」が開催されます。インティ・ライミは作物の豊作を太陽に願うことを目的としたインカ帝国のお祭りで、**南米三大祭り**の一つとして有名なお祭りです。インティ・ライミの起源は15~16世紀にインカ帝国で行われていた**太陽崇拝のお祭り**で、もとは現地の冬至の日にその年の収穫を祝い、次の年の豊作を祈って太陽神を祀ったものでした。現在では世界遺産の街といわれるクスコで大規模に開催され、お祭りの当日には当時の衣装を再現した服を着た人々による歌や踊りなどで賑わっています。