



フッシュェーロ



材料(1人分)

| | | | |
|----------------|-----|--------------|-------|
| ・豚肉(1cm幅) | 10g | ・ピーマン(角切り) | 8g |
| ・ベーコン(1cm幅) | 5g | ・キャベツ(3cm短冊) | 25g |
| ・ソーセージ(5mm輪切り) | 5g | ・水 | 130ml |
| ・冷凍大豆 | 20g | ・野菜ブイヨン | 2.5g |
| ・人参ダイスカット10mm | 8g | ・おろしにんにく | 1g |
| ・ダイスポテト 15mm | 20g | ・ローレルパウダー | 少々 |
| ・トマト | 15g | ・塩 | 少々 |
| ・玉ねぎ(みじん切り) | 15g | ・黒こしょう | 少々 |
| ・サラダ油 | 1g | ・コンソメ | 2g |

◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・パンパン
- ・パステウ(ブラジル風餃子)
- ・ダブーリ(トマトのサラダ)
- ・フッシュェーロ
- ・アサイーゼリー

作り方

1. 鍋に油を入れて熱し、豚肉、ベーコン、ソーセージを炒める。
2. 肉の表面の色が変わったら、玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に加えて更に炒める。全体に油が回ったら水を加えて強火にかける。
3. 沸騰したら、大豆とキャベツ、トマトを加え、野菜ブイヨン、コンソメ、おろしにんにく、ローレルパウダーを入れて煮込む。
4. 具材が柔らかくなったら、ピーマンを入れて塩・こしょうで味を調べて完成。

フッシュェーロとは

「深い鍋」という意味のブラジル南部でよく食べられている家庭料理です。もともとはベースににんにくやオリーブオイルを使い、スープよりも素材そのものを味わうスペインの料理でした。それがアルゼンチンに伝わり、そこからブラジルへ伝わって定着しました。各家庭によって具材や味つけは異なりますが、たっぷりの豆と野菜、肉を煮込んで作るあっさりとしたスープで、ラテン式の“こった煮”ともいわれています。

ブラジルは牛肉の消費量が世界でもトップクラスといわれる程肉好きな国で、フッシュェーロにもお肉が沢山使われています。

ブラジルの食文化

ブラジルは世界各地から来た移民によって出来ている多民族国家です。そのため、ブラジル料理には中国の春巻や餃子が由来の“パステウ”や、ポルトガル料理のカウディラーダをアレンジした“ムケッカ”(魚を使った煮込み料理)など、世界各地の食文化がアレンジされたものが数多くあります。

主食は米と豆が中心です。ブラジルには細長くパラパラしたインディカ米や日本と同じジャポニカ米など色々な種類のお米があり、料理によって使い分けています。また、マンジョッカ(キャッサバイモ)も食べられています。

ブラジルってどんな国??

南アメリカ大陸最大の国で国土面積は日本の約23倍で世界第5位。日本とは地球のほぼ反対側に位置している国です。その距離はおよそ17,360kmも離れています。

また、ブラジルは「サッカーの国」と呼ばれる程サッカーの競技人口が多く、男女ともに盛んにこなされる最も人気の高いスポーツです。

ブラジルの行事

ブラジルでは2月〜3月に4日間にわたって「リオカーニバル(謝肉祭)」というお祭りが行われています。これは、華やかに飾りつけをした山車などが大通りを行進することで有名な祭りです。

キリスト教の祭日、「イースター(復活祭)」の前40日間を“四旬節”といいます。この期間は断食やお肉を食べてはいけないというルールがあり、静かに過ごして心身を浄化するという期間です。

リオカーニバルは、この厳粛に過ごさなければならぬ期間に入る前に思い切りストレスを発散して楽しむことを目的としたお祭りです。

