

COMIDA COLOMBIANA



Camila Furuhata



Sancocho Trifacico (青バナのサンコチヨ)

<INGREDIENTES> 材料

Sancocho サンコチヨ用

Costilla de Res	牛肉バラ肉ブロック	500	g		
Carne de Cerdo	豚肉肩ロースブロック	500	g		
Perniles de pollo	鶏肉足骨なし	4	Presas	枚	
Cebolla larga	長ねぎ	2	Unidades	本	
Ajos	ニンク	4	Dientes	片	
Cilantro	コリアンダー	3	Ramas	束	
Papa	ジャガイロ	8	Unidades	個	
Platanos verdes	お化けバナ	3	Unidades	本	
Sal y Pimienta	塩・胡椒				

Hogo トマトソース用

Tomate	トマト	4	Unidades	個	
Cebolla larga	長ねぎ	2	Unidades	本	
Ajos	ニンク	2	Dientes	片	
Sal y Pimienta	塩・胡椒				
Aceite de Oliva	オリーブオイル				

<PREPARACIÓN> 調理方法

En una olla, preparar un caldo con carne de res y cerdo, la cebolla larga, el ajo, el cilantro y la sal. Cocinar hasta que las carnes estén blandas, y agregar el pollo y dejarlo cocinar hasta que el pollo este blandito. Sacar las carnes y el pollo, y cortar la carne de res y cerdo en tamaño de bocado; mientras tanto hay que desmenuzar el pollo.

(鍋に牛肉のバラブロック、豚肩ロースのブロックを入れ、長ねぎを半分に切った物、ニンク、コリアンダーを入れて水を注ぎ、塩を加えて強火で沸騰させ、沸騰したら中火でバラと肩ロースが柔らかくなるまで約 40-50 分煮る。その後で鶏の足を加えて一旦沸騰させ、又中火にして鶏肉が煮えたら火を止めて、牛豚鶏を取り出しておく。)

Aparte, pelar la papa y cortarla en cuadros.

(一方、ジャガイロの皮を剥いて4分割しておく。)

Pelar el plátano. No utilice cuchillo metálico, para evitar que el plátano se oscurezca al cocinarse. Picar el plátano en trozos pequeños.

(食用バナも皮を剥くが、金属の包丁を使わない事。金属の包丁を使うと、煮ている間に黒

くなくなってしまう。皮を剥いた後、細かく刻んでおく。)

Agregar la papa y el plátano al caldo y cocinar hasta que el plátano se desbarate y quede espeso.

(牛・豚・鶏のブロックを取り出したスープストックを沸騰させて、その中に、上記ジャガイモと食用バナナを入れて、食用バナナが溶けてトロミが出るまで中火で煮る。)

Quando se está cocinando la papa y el plátano, se debe preparar el hogo.

Pelar y picar tomates, y picar cebollas largas finamente. Los ajos se pican finamente.

Sofreír con aceite de oliva, el ajo, la cebolla, y después agregar tomate con sal y pimienta.

Dejar cocinar con fuego bajo por aproximadamente 15 minutos.

(ジャガイモと青バナナを煮ている間にトマトソースを作る。トマトは皮を剥いて微塵切、長ねぎも微塵切、ニンニクも微塵切にしておく。鍋にオリーブオイルを熱して塩を加え、ニンニク、長ねぎの順に炒め、長ねぎが透き通ってきたらトマトを加えて弱火にして蓋をして15-20分加熱すると出来上がり。塩・胡椒で味を調える。これがHogo トマトソース。これは万能ソース。)

Quando el caldo esté espeso, agregar los trozos de las carnes y el pollo preparado anterior y calentar.

(スープにトロミが出て来たら、上記で用意した牛・豚・鶏を一口大に切ったものを加えて加熱して出来上がり。)

Servir con hogo, limón o también con ají de cilantro y cebolla.

(トマトソース、又はレモン、又はAjí*と一緒に供する。ご飯もあれば一緒に食べると美味しい。)

*Ají : 長ねぎの微塵切、コリアンダーの微塵切に、ヒタヒタの水、植物油少々、塩、唐辛子を磨り潰したもの(市販の南米産の唐辛子ソースで代用可)、少量の酢(カハスコでも可)を混ぜたコロンビアの有名なお薬味。



COMIDA COLOMBIANA



ROPA VIEJA

+ GR

Camila Furuhata

<INGREDIENTES> (材料)

Costilla de res	牛ばら肉	500	gr	
Cebolla larga	長ネギ	3	Unidades	本
Tomate	トマト	2	Unidades	個
Ajo	ニンニク	2	Dientes	粒
Sal y pimienta	塩コショウ			
Cilantro	コリアンダー	1	Rama	

<PREPARACION> (作り方)

Cocer aproximadamente por una hora la carne con ajo, cilantro, sal y cebolla larga.
Se cocina la carne con ajo, cilantro, sal y cebolla larga. Aproximadamente por 1 hora.
牛ばら肉をニンニクとコリアンダー、塩、長ネギをいれて一時間ほどゆでる。

Caundo la carne este blandita se deja enfriar, se corta en trozos y se deshilacha con la mano.

牛肉が柔らかくなったら、鍋から取り出し冷やしてから、手でほぐす。

Aparte se pica la cebolla larga y el tomate. Se sofríe y sal pimienta. = Hogao

Hogao を準備する。微塵切りにしたカゴシを油で透明になるまで炒め、皮を剥いて刻んだトマト、塩・胡椒を加え 10 分程度煮たもの。

Cuando este listo el hogao, añadir la carne. Si desea puede agregar un poco del caldo donde se preparó la carne.

Caundo este listo el hogao, se le añade la carne y si quiere le puede anadir un poco del caldo donde se cocino la carne.

Hogao にほぐした牛肉をいれる。好みによって最初に牛肉をゆでたスープを加えてもよい。

Sevir caliente

温かく召し上がって。



COMIDA COLOMBIANA



Camila Furuata

Patacones con Hogao (青バナナの揚げ物 Hogao 添え)

INGREDIENTES (材料)

Platanos verdes	青バナナ	2	Unidades	
Cebolla Larga	長ネギ	2	Unidades	個
Tomate	トマト	3	Unidades	個
Ajos	ニンニク	2	Dientes	片
Sal y pimienta	塩コショウ			
Aceite	油			

PREPARACION (作り方)

- ✓ Pica la cebolla en julianas y el tomate sin cáscara.
長ネギを細切りにして、トマトの皮をむく。
- ✓ Sofreír la cebolla y el tomate, agregar la sal y la pimienta. Aproximadamente 5 minutos y cocinar fuego bajo por 15 minutos. Reservar.
長ネギとトマト油で炒めて、塩とコショウを加え、弱火で 15 分蓋をして煮る。(Hogao が出来上がる)。
- ✓ Llenar vacijas con agua, sal y ajos rallado.
ボールに水 1 カップをいれ、塩(結構沢山)とすりおろしたニンニクを混ぜてよくかき混ぜておく。(この汁につけて 2 度揚げする。パリッとさせる為。)
- ✓ Cortar el platano en trozos de 3 a 4 cms. De largo. Poner a calentar abundante aceite en una sartén. Una vez este caliente, echar los trozos de platano y retirarlos cuando se doren un poco.
青バナナの皮をむく。3 - 4 cm の輪切りにして、高温の油で表面が黄色になるまで揚げて油を切る。狐色まで揚げない。
- ✓ Poner un trozo de bolsa plastica sobre la mesa para que no se peguen. Encima poner un trozo de plato verticalmente cubrir tambien con la bolsa y aplastarlo hasta que quede bien delgado (como una galleta).
揚げた青バナナを平らで重たいもので叩き潰す。ビスケットのようにする。
- ✓ Meter platano frito y espichado en agua con sal/ajos preparado en Ball, y dejar un momento para que se seca.
揚げ潰した青バナナを、上記で用意した塩/ニンニク入りの水にさっと漬けて引き上げ、乾くまでちょっとおいて置く。パリッと揚げる為の重要なポイント。
- ✓ En la misma sartén con el aceite bien caliente echamos los trozos de patacones (platano aplastado). Los sofrimos por los 2 lados hasta que queden de color dorado.
1 回目揚げて潰して塩/ニンニク汁を漬けて乾かした青バナナを、再び高温の油で狐色になるまで両面を揚げる。)
- ✓ Echar el hogao en una salsera y los patacones en una bandeja. Con una cuchara extender la porción de hogao sobre el patacón.
Hogao をお皿に移し、揚げた青バナナの上に少しずつ乗せて供する。



COMIDA COLOMBIANA



Camila Furuhata

MERENGUES CON CREMA Y FRESAS

< INGREDIENTES (材料) >

- Claras de huevo (卵白) 3 unidades (3 個分)
- Azúcar (砂糖) 1 1/2 tazas (1 1/2 カップ)
- Sal (塩) 1/2 cucharadita (小さじ 1/2)
- Vinagre blanco (ホワイトビネガー) 1 Cucharada (大さじ 1)
- Crema de leche (生クリーム) 1 Taza (1 カップ)
- Azúcar en polvo (粉砂糖) 1/2 Taza (1/2 カップ)
- Vainilla (バニラエッセンス) 1/2 cucharadita (小さじ 1/2)
- Fresas (イチゴ)

< PREPARACION (作り方) >

- ✓ Batir las claras a punto de nieve e ir agregando el azúcar poco a poco.
卵白を白くなるまで泡立て、少しずつ砂糖を加える。
- ✓ Sin parar de batir agregar la sal y el vinagre caliente.
泡立てながら、塩と熱したホワイトビネガーを加える。
- ✓ Seguir batiendo hasta que al dar la vuelta al recipiente no se caiga el batido * este punto es importante*
ボールを逆さにしても卵白が落ちてこなくなるまで泡立てる。
※ ここが最重要!
- ✓ Colocar en una bandeja papel manteca y distribuir el merengue en forma de bolita.
オーブンシートに先ほどのメルンゲを小分けにしてのせる。
- ✓ Meter al horno bajo 100 120 aproximadamente por una hora, No se tienen que dejar dorar. Dejar enfriar.
100 度もしくは 120 度のオーブンで約 1 時間焼く。この際焼き目がつく必要はない。出来上がったものは冷めるまでおいておく。
- ✓ Aparte batir la crema de leche con el azúcar en polvo y la vainilla, hasta obtener una crema espesa.
生クリームに粉砂糖・バニラエッセンスを加え、とろみがつくまで混ぜる。
- ✓ Lavar y cortar y escurrir las fresas. Anadirlas a la crema.
イチゴを水洗いしてから好きな形に切り、先ほどのクリームの中に入れる。
- ✓ Decorar los merengues con la mezcla anterior
メルンゲと先ほどのクリームをデコレーションしたら完成♪