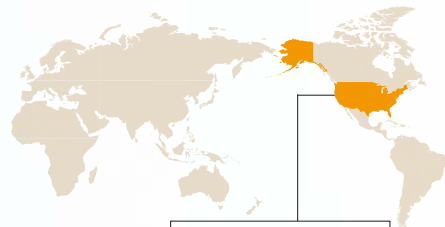


## アメリカ料理



アメリカ合衆国  
United States of America

アメリカ合衆国は移民と先住民からなる多民族国家。国民食と呼ばれるものの中には、他国の料理をルーツに持つものも数多くあります。メキシコ風アメリカ料理（テキス・メクス料理）を代表する「チリコンカン」もそのひとつ。19世紀半ばにメキシコから独立しアメリカ合衆国に併合されたテキサス州南部で考案されたとされ、「州の料理」にも指定されています。



スパイシーな味わいは、暑い夏にぴったり！

# チリコンカン

豆と肉をチリ(辛い唐辛子)で煮込んだテキサス生まれのピリ辛料理。

好みの具材と一緒にトルティーヤで巻いてタコスにしたり

ホットドックにかけたり、ご飯と合わせたり。

食欲をそそるスパイシーな風味と彩りは、多彩なアレンジが魅力。

夏のホームパーティでも人気間違いなしのメニューです。



## 作り方

### 材料 6人分

〈チリコンカン 6人分〉

合挽き肉……………300g  
キドニービーンズ水煮缶…400g  
玉ねぎ(粗みじん切り)…1個分  
にんにく(粗みじん切り)…1かけ分  
赤パプリカ……………1個  
ピーマン……………2個  
クミンパウダー……………大さじ1

チリペッパー……………大さじ4  
(カイエンペッパーを含まないもの)  
A トマト缶……………1缶  
塩……………小さじ1  
こしょう・コンソメ…各少々  
ローリエ……………1枚  
オリーブ油……………大さじ1

〈トルティーヤ 12枚分〉

薄力粉……………200g  
強力粉……………200g  
ベーキングパウダー…小さじ2  
塩……………小さじ2  
オリーブ油……………大さじ2  
ぬるま湯……………200ml

〈付け合わせ〉

サニーレタス……………適量  
パクチー……………適量



1

〈トルティーヤ〉  
ボウルに薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・塩を入れ混ぜ合わせ、オリーブ油とぬるま湯を加えて生地がなめらかになるまでこね、ラップをして30分ほど休ませます。



2

①の生地を12等分にして麺棒で直径20cmほどの円形に伸ばし、熱したフライパンで両面焼きます。



3

〈チリコンカン〉  
赤パプリカとピーマンは1cm角に切ります。



4

深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りがたってきたら玉ねぎをしんなりするまで炒め、合挽き肉を加えて色が変わるまで炒めます。



5

クミンパウダーとチリペッパーを加えて混ぜ合わせます。



6

キドニービーンズ、③の赤パプリカ・ピーマン、Aと水100ml(分量外)を入れて時々混ぜながら25分煮込みます。サニーレタス、パクチーと一緒にトルティーヤで包み召し上がります。