

ブラジル料理

南米大陸最大の面積を誇るブラジルは、豊かな自然にも恵まれ食材も豊富。その料理は、先住民であるインディオをはじめ、旧宗主国ポルトガル、アフリカやアジアなどの文化が融合し、バラエティに富んだものとなっています。今回ご紹介する「ムケッカ」は、アフリカ系の影響を受けた料理のひとつです。



ブラジル連邦共和国
Federative Republic of Brazil



サッカー観戦をしながら食べたいブラジルの郷土料理

ムケツカ

ブラジルの北東部、バイーア地方の郷土料理「ムケツカ」をご紹介します。

これは、シーフードがたっぷり入ったココナッツミルク風味のシチュー。

アツアツをご飯にかけていただきます。

6月から7月にかけてブラジルで開催されるサッカーの世界カップとともに、ぜひお楽しみください。

作り方

材料 4人分

海老	200g	トマト	2個	デンデオイル(パーム油)	大さじ2	コリアンダー(1cmの長さに刻む)	適量
白身魚(今回はすずき)	300g	たまねぎ	1個	※なければオリーブ油で代用			
A		パプリカ	1個	B		トマト缶	1/2缶
塩	小さじ1/3	ピーマン	2個	塩	小さじ1	ココナッツミルク	200ml
ライム	大さじ2	にんにく(みじん切り)	1かけ分	こしょう	少々	コリアンダー(飾り用)	適宜
にんにく(みじん切り)	1/2かけ分			砂糖	小さじ1		



1

海老は殻をつけたまま背わたを取り、白身魚は食べやすい大きさにぶつ切りにします。



2

①をAに30分ほど漬けます。



3

トマトは皮をむいて1cm角のざく切りに、たまねぎ・パプリカ・ピーマンも同じように1cm角に切ります。



4

深めのフライパンまたは鍋に、デンデオイルを熱してにんにくを炒め、よい香りが立ったらたまねぎを加え、しんなりしたら、③の野菜を加えて炒めます。



5

さらに②のシーフードを④に加えて炒め合わせ、Bを加えて、15分ほど煮ます。



6

仕上げにココナッツミルクを加えてひと煮したらできあがり。お好みで刻んだコリアンダーを散らします。