



## ペルーを 探検しよう

<ペルー・リマ出身> 橋本 メリーナ さん

オラ！  
(こんにちは)

私はペルー・リマ出身の橋本メリーナです。日系3世で中学3年生に進級する時、日本にきました。日本語を全く話せなかつた私ですが、1年間で日本語を習得し、高校受験も突破しました。

今回は、「カルネ・アサダ・コン・プレ・デ・パパス」を紹介します。「カルネ・アサダ」は牛肉の煮込み、「プレ・デ・パパス」はマッシュポテトという意味です。この料理は普段の食卓にも出てきますが、誕生日や7月の独立記念日にも作ります。

### じゃがいもはペルーが原産

マッシュポテトで使うじゃがいもはペルーが原産です。種類も豊富ですが、いつも食べているのは5種類くらいです。マッシュポテト用、スープ用、炒めもの用、赤ちゃんや高齢の人に適したじゃがいもと用途別に使い分けています。

### 誕生日のお祝い

子どもの誕生日には「マサモテモラダ」という紫とうもろこしのゼリーを必ず作ります。「アルファフォール」というコンデンスマイルクを2時間温めて作ったキャラメルクリームをサンドしたクッキーも食べます。

ペルーでは1歳の誕生日は会場を借りて、盛大にお祝いをします。女の子の15歳の誕生日は大人の女性の仲間入りを祝福し、特別なお祝いをします。素敵なドレス姿で登場し、ボーイフレンドのエスコートでダンスを踊ります。

毎年誕生日の最後には、お祝いに来てくれた友だちのために「ピニャータ」を準備します。日本のくす玉に似ていますが、中にキャンデーやチョコレート、小さなおもちゃ(スーパー・ボールなど)、消しゴムなどを入れます。順番に棒で叩いていくとピニャータが割れ、キャンデーなどが出てきます。みんなで一斉に拾うこの瞬間を子どもたちはとても楽しみにしています。

## カルネ・アサダ・コン・プレ・デ・パパス

### ●材料(4人分)

カルネ・アサダ(牛肉の煮込み)



- ・牛もも肉ブロック 600グラム
- ・たまねぎ 3個
- ・にんにく 1かけ
- ・にんじん 3本
- ・砂糖 大さじ1
- ・アヒ・デ・パンカ(ペースト) 大さじ2  
(デミグラスソース 大さじ3で代用可)
- ・塩・こしょう・サラダオイル

### プレ・デ・パパス(マッシュポテト)

- ・じゃがいも(男爵) 5個
- ・にんにく 1かけ
- ・牛乳 500cc
- ・塩

### ●作り方(調理時間:90分)

- ①下準備: たまねぎとにんにくをみじん切り  
にんじん: 乱切り 牛もも肉: 5センチ大に切る
- ②鍋にサラダオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。たまねぎを加え、さらに炒める。
- ③牛もも肉を加え炒め、アヒ・デ・パンカ(ペースト)を入れて炒める。肉がかぶるくらいの水を入れ、1時間煮込む。(この時、圧力鍋を利用すると時間短縮になる)
- ④にんじんを入れ、柔らかくなったら砂糖、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤肉を煮こんでいる間に、じゃがいもの皮をむかずに茹でる。じゃがいもが柔らかくなったら、皮をむいてつぶす。
- ⑥フライパンにサラダオイルを入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。つぶしたじゃがいもを入れ、牛乳を加える。木べらでかき混ぜてペースト状になったら、塩で味を調える。
- ⑦ガーリックライス: サラダオイルでにんにく1かけのみじん切りを炒め、洗米して水切りした米3合を炒める。これを炊飯器に入れ、塩小さじ1.5、サラダオイル大さじ1を加えて炊く。
- ⑧お皿に牛肉の煮込みとマッシュポテト、ガーリックライスを盛り付ける。

## パスポート・各種証明写真のご用命は当協会へ！

埼玉県国際交流協会では、大宮、川越、熊谷、春日部、川口の各パスポートセンター内に写真室を設置しています。

熟練したスタッフが、皆様の大切なお写真を真心こめてお撮りします！

生まれたばかりの  
私の赤ちゃんのパスポート用写真、  
○○写真館に撮りに行ったら  
「首が座るまでお撮りできません」  
といわれちゃったの…  
これから家族で海外赴任なのに  
どうしよう！！



大丈夫！埼玉県国際交流協会の写真室なら、  
あなたのご要望にお応えします！  
万一手撮りで「取り直しが必要」と言わ  
れても、無料で取り直します！  
もちろん、お写真はプリント前に  
ご確認いただけます！

埼玉弁護士会所属

**弁護士法人グリーンリーフ法律事務所**

広告

法律相談初回無料(30分)。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

☆女性弁護士2名、総勢8名の弁護士が所属しています。

☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。

☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。

**在住外国人の方もぜひご相談ください** (英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります)。

\*大宮駅東口から徒歩3分 東口(北)出てすぐ左折して直進。1Fが市進学院

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル(旧野村不動産大宮共同ビル)6階

ご予約専用電話 0120-25-4631 ホームページ [www.g-leaf.jp/](http://www.g-leaf.jp/)

まずご予約ください

電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。



2014年7月発行■(公財)埼玉県国際交流協会 Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/>  
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール sia@sia1.jp