



<アルゼンチン出身>  
高橋 由紀子さん

スペイン語の翻訳をしています。

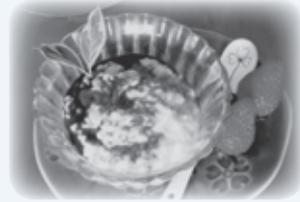
今回はアルゼンチン出身の高橋由紀子さんが「アロス・コン・レチェ」を紹介します。この料理はお米で作ったデザートです。スペイン語で「アロス」は「米」、「コン」は「〜と」、「レチェ」は「牛乳」の意味です。ごはんを牛乳と砂糖で煮たおやつで、幼少期から食べています。このデザートは冷たくして食べますが、寒い時は熱々食べてもおいしいです。「アロス・コン・レチェ」はデザートの名前ですが、この名前は童謡のタイトルにもなっており、みんなに親しまれています。

高橋さんはアルゼンチン・ブエノスアイレスで生まれ、社会人になるまでここで暮らしていました。アルゼンチンの主食は『パン』ですが、高橋家では『白米』を食べていました。日系人が住んでいる町では、お米を簡単に買うことができました。

アルゼンチンでは昼食をしっかり食べます。昼食にステーキや牛カツを食べ、ワインを飲む人もいます。この国はイタリアやスペインからの移民が多く、レストランもイタリア料理やスペイン料理が多いです。日本の立ち食いそばのように「ピザ」を食べながら「コーラ」を飲んでいます。また学校帰りに歩きながらアイスクリームを食べている人もいます。牧畜が盛んな国なので乳製品も豊富で、アイスクリームも安くておいしいのです。

南半球にあるアルゼンチンのクリスマスやお正月は、日本とは季節が異なり、夏にあります。12月24日の午後から25日までは休みです。また、31日の午後から1月1日も休みです。このような休みの時は、お父さんが「アサード（肉を炭火で焼いた料理）」を2、3時間かけてじっくり焼きながら、お客さんや家族とワインやコーラを飲んだり、お土産にいただいた「パネトーネ（ドライフルーツが入っているパン）」や「シードル（りんご酒）」をいただきながら、交流を深めます。

\*アロス・コン・レチェ\*



◆材料（5人分）

- ・ごはん 茶碗2杯分（米から作る時は1合弱）
- ・水 200ml
- ・牛乳 400ml
- ・砂糖 大さじ3（好みで多くしてもよい）
- ・シナモンパウダー 少々

◆作り方【調理時間：40分】

- ①鍋に水、牛乳、ごはん（ほぐしておく）を入れて、煮る。
- ②沸騰したら中火にし、焦げないように、吹きこぼれないように注意して、かき混ぜながらコトコト20分～25分間煮る。
- ③水分が少なくなってきたら砂糖を入れ、トロトロになってきたら火を止める。
- ④少し冷まし、カップなどに分けて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤食べる時にシナモンパウダーをかけて食べる。  
シナモンパウダーの代わりに、甘いミルクジャムやチョコクリームをかけてもおいしいです。

財団法人埼玉県国際交流協会(SIA)では次のような事業を行なっています。

★在住外国人の生活を支援します！

外国人総合相談センターの運営、多言語情報紙「Help」の発行等。

★NGO・ボランティアを応援します！

彩の国さいたま国際協力基金による助成、「彩の国さいたま国際交流・協力ネットワーク」の運営等。

★国際協力・国際理解をすすめます！

国際フェア（H23.11.5（土）、6（日）さいたま新都心けやきひろば）の開催、地球市民育成事業等。

★情報をお届けします！

フレンドシップニュースやメールマガジンの発行、ホームページの運営。  
賛助会員の会費は、これらの事業の一部に使われています。また、彩の国さいたま国際協力基金への募金も受け付けています。皆様の御支援・御協力をよろしくお願いいたします。



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。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10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、中国語、ハングル、スペイン語、ポルトガル語に対応。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）。

【大宮本部】\*大宮駅東口から徒歩8分 旧中仙道沿い 足利銀行斜め前  
〒330-0844 埼玉県さいたま市大宮区下町1-50 まつかめビル4階

電話 048-649-4631 ホームページ [www.g-leaf.or.jp/](http://www.g-leaf.or.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、日本語または英語でお願い致します。