



ポア・タルデ!  
(こんにちは)

<サンパウロ出身>  
大谷 エリザベチさん

私はブラジル・サンパウロ出身の大谷エリザベチです。来日して28年、現在は埼玉県に家族と暮らしています。

今回は、ブラジルの小麦粉を使わないカップケーキ(ケイジャデンニャ)を紹介します。私の大好物のココナッツがたっぷり入っています。ぜひ作ってみてください!

**有名なブラジル伝統料理**

ブラジルは広いので、地域によりいろいろな料理があります。その中でも、有名な伝統料理は「フェイジョアダ」です。これは黒豆と15種類の部位のお肉(豚足、豚の耳、豚バラ、ソーセージ、牛肉の干し肉など)と一緒に煮込んだものです。それに合わせて、キャッサバ芋の粉を炒めたもの、ケールを炒めたもの、刻んだ野菜の入った辛酸っぱいドレッシング、ご飯、ミカンなどと一緒に食べます。ご飯も日本のご飯とは異なり、米を塩とオイルで炒めてから炊いたものです。

**まるごと使うココナッツ**

ブラジルではココナッツの生産量が世界の中でもトップクラスです。ココナッツは葉、皮、実、すべて無駄にすることなく使います。葉は建物の屋根に使われ、皮は玄関マット、タワシ、ロープ、レンガの材料の一部になります。日本でも馴染みのあるココナッツ水、ココナッツミルク、ココナッツオイル、ココナッツクリーム、ココナッツファインになります。また、ココナッツ粉もあります。ココナッツ粉はまだ

日本では聞き慣れないと思いますが、グルテンフリー、糖質は小麦粉の3分の1、高繊維質で小麦粉アレルギーの方でも安心して食べられます。ココナッツオイルは石鹸、シャンプー、香水、保湿クリームになるので美容にもオススメです。

**家庭でもココナッツ七変化!**

ココナッツの熟した実をお湯と一緒にミキサーにかけ、布で搾ります。布に残ったものを乾燥させたものがココナッツファインです。さらに、搾った液体をしぼらく置いておくとココナッツ水とココナッツクリームに分離します。上に浮いたココナッツクリームはタルトやケーキ、煮込み料理などに使います。ココナッツクリームを取り除いたココナッツ水はジュースやフラッペになります。さらに、ココナッツクリームは冷蔵庫で冷やすとオイルが分離して固まります。これは、お風呂あがりに顔や体、髪などに保湿オイルとして塗ります。このように、ブラジルの家庭では、ココナッツ一つを様々な形状で、活用しており、生活に欠かせないものです。



**ケイジャデンニャ  
(しっとりココナッツケーキ)**

**材料(8個分)**

- コンデンスミルク/1缶(400g程度)
- ココナッツファイン(フレーク)/200g
- 卵/2個
- パルメザンチーズ/50g

**作り方(調理時間:30分)**

- ①全ての材料をボールでよく混ぜる。
- ②カップケーキ用の型(紙製)に入れてから、アルミのケーキカップに入れる。
- ③天板に水をはり、②を並べ、180℃のオーブンで20~25分湯煎焼きにする。



お得なクーポン配信中!

**武蔵野銀行アプリ**

残高照会や家計簿等の便利な機能も!



ダウンロードはこちら

広告

More For You  
もっと、街・暮らし・笑顔のために

**武蔵野銀行**

相続・交通事故・離婚・刑事弁護の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

広告



☆女性弁護士3名、総勢12名の弁護士が所属しています。☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。☆開設以来25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。

在住外国人の方も 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。ぜひご相談ください!! 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。

まずご予約下さい

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。

ご予約専用電話▶0120-25-4631 ホームページ▶<http://www.saitama-bengoshi.com/>

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**

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル6階

\*大宮駅東口から徒歩3分 東口(北)出てすぐ左折して直進。1階はEXILEのダンススクール。

**2018年10月発行 公益財団法人 埼玉県国際交流協会**

Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/> バックナンバーはこちらから...  で 検索

8 〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール [sia@sia1.jp](mailto:sia@sia1.jp)