



オラ!
(こんにちは)

<アルゼンチン出身>
西川 ナンシさん



ロコロ

材料(4人分)

- A**
- ・牛肉 (シチュー用) 200g
 - ・ベーコン 50g ・チョリソー 1本
 - ・白大豆 100g (水煮のものでOK)
 - ・ひよこ豆 50g (水煮のものでOK)
 - ・かぼちゃ 100g ・にんじん 1/3本
 - ・水 4カップ ・鶏ガラスープの素 10g
 - ・ローリエ 1枚 ・バジル 少々
 - ・クミンパウダー 小さじ1
 - ・玉ねぎ 1/2個 ・塩 少々

- B**
- ・サラダオイル 50cc ・玉ねぎ 1/2
 - ・塩、コショウ 少々
 - ・パプリカパウダー 小さじ1
 - ・唐辛子 少々

作り方 (調理時間:40分)

- ①牛肉、ベーコン、チョリソー、カボチャを食べやすいサイズに切る(ひと口大くらい)。
- ②にんじん、Aの玉ねぎをみじん切りにする。
- ③①と②、Aの材料全てを鍋に入れ、30分煮込む。
- ④Bの玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑤④とBの材料をフライパンで炒める。
- ⑥30分煮込んだ③を盛りつけ、⑤のソースを丸かける。

私はアルゼンチン出身の西川ナンシです。11歳までブエノスアイレスで暮らしていました。アルゼンチンと言えば、サッカーとタンゴが有名ですが、今年日本で開催されるラグビーワールドカップでは熊谷会場でアルゼンチンが戦います!これまではサッカー好きだった私も、今はラグビーで頭がいっぱいで、チームノーサイド(大会ボランティア)に応募し、ルールを勉強しています。アルゼンチンのことを知り、少しでも興味を持って応援してもらえたらと思います。

牛!牛!牛!

アルゼンチンの人口約3,800万人に対し、牛は約5000万頭います。人の数より牛の数が多いことで有名なアルゼンチン。ランチやディナーでは約400gの牛肉をペロリと食べます。牛肉を使った料理の種類もたくさんあり、肉や内臓はもちろん、ミルク、角や皮と、牛は捨てる場所がありません。牛肉を使ったチョリソーも日本のものよりずっと大きく、スパイシーで食べ応えがあります。

いつでもマテ茶

アルゼンチンでは朝起きると、まずお湯を沸かして、ファクトゥーラと呼ばれる甘いパンと一緒に、マテ茶を淹れ飲みます。マテ茶には利尿効果があり、油や塩分を取りすぎた時におススメです。「飲む食物繊維」とも呼ばれ、肉食で野菜が少なめのアルゼンチン人には欠かせないものです。現地の人は、お湯の入った水筒とカップを持参し、どこでもマテ茶を淹れて飲みます。メッシが水筒とカップをベンチに持参し、マテ茶を飲んでいるのも有名です。カップに2/3くらいまで茶葉を入れ、70~80度のお湯を注ぎ、ボンビージャと呼ばれる茶漉し付きストローで飲みます。マテ茶は現地の先住民の間では「友情の印」とされ、一つのカップのマテ茶を家長が先に飲み、それをみんなで回し飲みします。

ワインも有名

週末などのパーティには、呼ばれた人や親戚、近所の人々が家族単位で集まるので、50人程になるのも普通です。アサード(牛肉などを炭火で焼くBBQ)を庭で作ることもありますし、招待された人々も料理を持ち寄ります。大人たちは皆、肉料理と共にワインを楽しみます。私のおすすめはマルベック種で、ポリフェノールが多く、フルーティーで、タンニンも多く酸味もあり、重厚感があります。日本でも手軽に手に入り、牛肉料理にはぴったりなので、一度飲んでみてください。

移民国家「アルゼンチン」

アルゼンチンはその歴史から「移民国家」と呼ばれ、スペイン、イタリアなど多くの国から人とともに文化や宗教などが入ってきました。その度に、料理やワインの味も変化してきたと言われます。そういう国だからこそ、建国記念日や独立記念日などの記念日にあわせて、食べる料理が決まっています。今回紹介する「ロコロ」は独立記念日、五月革命に食べる「国民のシチュー」と呼ばれる料理です。北部の先住民から伝わる伝統的な料理で、豆と牛肉、チョリソー、ベーコンなどを煮込んだスープです。いろいろな食材と香辛料が入っていることで深い味わいになり、豆をおいしく食べられます。ブエン プロバचे! (召し上がれ!)

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



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13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。

2019年4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