



<ペルー・リマ出身>島袋ハビエルさん

ペルーの首都リマ出身で、沖縄と福岡にルーツがある日系3世ペルー人、島袋ハビエルです。料理上手な母のおかげで、子供の頃から多国籍料理に興味があり、料理が大好きです。

世界で最も美食を楽しめる国

ペルー料理はワールドトラベルアワードの「世界で最も美食を楽しめる国」部門で8年連続最優秀賞を受賞した素晴らしい料理です。その魅力は伝統と多様性にあります。世界各地から移民を受け入れてきたペルーでは、各国の料理とペルー伝統の料理が融合され、新しい味が生まれてきました。ペルーの食べ物には非常に多様で、1年間、毎日異なる料理を繰り返さず食べることができると言われています。海岸沿いの地域だけでも400種類ものスープがあるとされる程！ペルーは海岸と高地、熱帯雨林など変化に富み、アンデス原産のジャガイモ、トウモロコシ、伝統食材のキノア、太平洋の魚介などの食材が豊富なことも、食のバラエティを豊かにしています。

ペルーの代表的な料理「セビーチェ」

セビーチェは日本と関係深い料理です。白身魚やタコ、イカ、エビなどの魚介類と紫玉ねぎをレモン汁と香辛料「アヒ・アマリージョ」を使って和えたマリネ料理で、ペルーで有名な料理の一つです。魚を生で食べる「さしみ」という日本の食文化を移民たちがペルーへ持ち込んだことは、「日本料理のペルー料理への貢献」とも呼ばれます。新鮮な魚介の旨味とクセになる酸味がたまらない一品で、老若男女問わず人気です。日本とペルーは魚を生で食べる習慣が

ある世界でも珍しい国です。

ペルー料理に欠かせない香辛料

セビーチェで使用する「アヒ・アマリージョ」は、黄色唐辛子のことです。スペイン語で「アヒ」が唐辛子、「アマリージョ」が黄色という意味です。輸入食材を扱うお店などで売られています。

「紫の月」と「パパお嬢さんのトゥロン」

ペルーで有名なキリスト像に「エル・セニョール・デ・ロス・ミラグロス」があります。1655年、大地震に見舞われたリマ周辺は、多大な被害を受けたにもかかわらず、このキリスト像の描かれた壁だけは崩れることなく、壁画も無傷でした。その後、このキリスト像のご利益により病が治ると言われ、信仰が広がりました。現在では、10月と11月に計5回、リマの市街地をこのキリスト像を模写した神輿（なんと重さは2トン以上）を紫の衣服に身を包んだ信者達が担ぎ、その周りを紫の衣服の信者達が歌いながら一緒に進みます。リマが紫一色に染まる10月のことを「紫の月」と呼びます。この10月に食べられる「トゥロン・デ・ドニャ・ペパ」は、このキリスト像により病気が治った女性が感謝を込めて作り始めたと言われるもので、この女性の愛称を取って「ペパお嬢さんのトゥロン」と呼ばれています。サクサクのビスケットに黒蜜や蜂蜜をたっぷりかけたとても甘いお菓子で、癖になる美味しさです！



セビーチェ

材料(4人分)

- 刺身用白身魚切り身(ヒラメなど) 4枚
- ニンニク 3片 ○赤タマネギ 1/4個
- コリアンダーの茎のみじん切り 小さじ3 ○コリアンダーの葉 適量
- レモン汁 100cc(市販のレモン果汁でも可)
- アヒ・アマリージョ(唐辛子)のペースト 大さじ2 ○塩、コショウ 適量
- トウモロコシ、レタス、サツマイモ(付け合わせ用) 適量

作り方(調理時間:20分)

◆作り方

- ①白身魚切り身を 2cm の角切りにし、ボールに入れて、塩、コショウで味付け。
- ②1分後、細かくみじん切りにしたニンニクとアヒ・アマリージョ(唐辛子)のペーストを加えよく混ぜる。
- ③レモン汁を振りかけ、細かく切ったコリアンダーの茎を加えてかき混ぜ、3分間くらい味を馴染ませる。
※最後に大さじ2杯の牛乳(分量外)を加えるとも美味しくなります！
- ④薄くスライスした赤タマネギを入れてよく混ぜ合わせたら、味をみて、塩、コショウで調整する。
- ⑤お好みでレタス、ゆでトウモロコシやゆでサツマイモなどを付け合わせ、白いお皿に盛り付ける。

**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！



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・労働の相談は初回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4名、総勢14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。

在任外国人の方も 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▶<https://www.saitama-bengoshi.com/>



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。



2020年10月発行 公益財団法人 埼玉県国際交流協会

Saitama International Association URL <https://sia1.jp/>

バックナンバーはこちらから... sia1.jp/t-pu/f/ で 検索