

日本とブラジルは1895（明治28）年11月5日、「日伯修好通商航海条約」調印により外交関係を樹立しました。2020年は125周年に当たり、ブラジルでは、記念切手も発行されています。日本とブラジルの長きにわたる伝統的な友好関係は、両国の日系人を始めとした多くの人たちの交流と絆によって力強く支えられています。

愛知県国際交流協会では、“Boa tarde! ~ こんにちは!”と題してブラジルを特集しています。

## ブラジルのごはん ~みんなで作ってみよう~

愛知県には、たくさんのブラジル料理のレストランがあります。ここでは、いくつかの代表的な家庭料理とそのレシピを紹介いたします。ぜひ皆さんも、「ブラジルのごはん」作りに挑戦していただき、ブラジル料理を味わってください。



ビナグレッチ



パステウ



**ブラジル風山盛り唐揚げとポテトフライ**  
※商品のため、レシピの紹介はありません。  
(写真提供：ブラジル愛知県人会)



**サンパウロで人気のスーパーヒロタの和弁当**  
※商品のため、レシピの紹介はありません。  
(写真提供：ブラジル愛知県人会)



フェイジョアーダ



コウベ



ポンデケージョ

# 地域によって独特の料理があります

ブラジルは国土が広く、地域によって気候風土が異なるため、料理の特徴が違います。5大料理区分と呼ばれています。

## 北部

アマゾン川流域でインディオの文化の影響を受けています。アマゾンのティラピアやピラーニヤが人気です。また、ジャンブーというしびれるハーブとキャッサバの汁で味付けしたタカカとよばれるスープが有名です。



## 北東部

内陸部では、放牧、海に近いところでは、サトウキビやカカオが作られています。魚介類と野菜をココナッツミルクとデンド（パームオイル）で煮込んだムケッカが有名で、アフリカ食文化の影響が見られます。



## 中西部

広大なサバンナでは牛や豚が飼育され、大農園では、トウモロコシ、コメ、ケール、キャッサバなどが栽培されています。湿地帯のパンタナウでは、ナマズなどの川魚の料理が有名です。



## 南部

ヨーロッパからの移住者が多く、パンパでは牧畜が盛んです。ガウーショと呼ばれていた人々が、干し肉やシュラスコと呼ばれる肉のかたまりを焼いて食べる料理をつくりだしました。



## 南東部

リオデジャネイロやサンパウロがあり。フェイジョアダのようなブラジルの代表料理の発祥地です。イタリア・ポルトガル・日本など各国からの移住者が多く、各国の料理も目にすることができます。



## キャッサバ (Cassava)

中南米原産のキャッサバ芋はタピオカの原料となります。



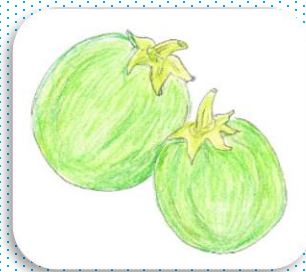
## ガラナ (Guaraná)

種からとるエキスにカフェインやタンニンが含まれ、ガラナ飲料として用いられます。



## ジロ (Jiló)

ナスに似た形で苦みがある。緑色のうちに食べます。



## 黒インゲン豆 (Feijão)

インゲン豆は中南米原産で主食としても食べられます。



## アサイー (Açaí)

ヤシ科の植物の果実。

ポリフェノールや鉄分が豊富でジュースとして使われます。



# めずらしい ブラジルの食材あれこれ

## コウベ (Couve)

ケール的一种。にんにくと一緒に炒めるのが定番です。



## カジュー (Caju)

ヘタのような部分がカシューナッツ。果肉部分はジュースとして使われます。



## パルミット (Palmito)

ヤシの若芽。サラダにして食べます。

## ココヤシ (Cocos)

実が熟す前にはジュースとして飲み、熟してからはココナッツミルクとして料理に使います。







ブラジルの代表的な料理の  
お手軽レシピを紹介します

おうちごはん旅気分 ♪

★日本で手に入る材料で  
つくってみましょう。

# ポン・デ・ケージョ (pão de queijo)



ブラジルのミナス・ジェライス州で生み出されたパンの1種です。

ポン・デ・ケージョとはポルトガル語で「チーズパン」という意味で、日本ではそのままチーズパンとも呼ばれています。タピオカ粉で作られているのもちもち食感で朝ごはんにもおやつにもピッタリのパンです！

## 材料 (8~10個分)

- ポンデケージョの粉(タピオカ粉) ・ 150 g
- パルメザンチーズ ・ ・ ・ 70 g
- 卵 ・ ・ ・ ・ ・ 1個
- 牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ 150cc
- サラダ油 ・ ・ ・ ・ ・ 40cc
- 塩 ・ ・ ・ ・ ・ 少々





# つくりかた

1 オーブンを180℃に設定して温めておきます。



タピオカ粉

2 粉と塩を混ぜ合わせます。



3 牛乳、サラダ油を沸騰させ2と混ぜ合わせよく練ります。



4 よくときほぐした卵を少しずつ加えながら練り込む。さらにチーズを加えて練ります。

5 4を均等な大きさにして丸めます。



6 クッキングシートをしいた天板にならべ、180℃のオーブンで約20分焼きます。



完成★

コーヒーとともに  
ブラジル風朝ごはん



# フェイジョアーダ (feijoada)



## ブラジルの国民食

もともとはアフリカから来た人たちが、誰も使わない豚の耳や皮、足、尻尾などを豆と一緒に煮込んで食べた料理がルーツと言われます。美味しくて栄養も豊富なため今ではブラジルを代表する国民食として愛されています。脂っこいので土曜日に食べる人が多いです。

## 材料(4人分)

- フェイジョン・プレット(黒インゲン豆)・・・400g  
(黒豆でもよい)
- 豚肉のかたまり・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- ベーコンのかたまり・・・・・・・・・・・・50g
- ソーセージ・・・・・・・・・・・・・・・・2本
- タマネギ・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個
- ニンニク・・・・・・・・・・・・・・・・1かけ
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1



ごはんと一緒に  
食べます♪

# つくりかた

1. 豆は洗って一晩水に浸けておきます。



2. 豆はたっぷりの水で、指でつぶれるぐらいまで煮て、水気を切っておきます。



3. タマネギとニンニクはみじん切り、ソーセージは1cm幅の輪切りにします。

4. 鍋に油をしき、ニンニクを炒めます。



5. 香りが出たらタマネギを入れ、色が変わるまで炒めます。



6. ベーコンを加えて炒め、脂が出てきたら豚肉を入れ表面に焼き色がつくまで炒め、ソーセージも加えます。





7.豆とひたひたぐらいの水を加えます。



8.ゆっくり弱火で煮て、少しとろみがついてきたら塩で味付けします。



完成★

**【動画】**

鈴木クリスティーナのおひるごはん

[この画像をクリックしてください](#)→

(動画提供：ブラジル愛知県人会)



フェイジョアーダはごはんにかけて食べるのが一般的で、それに欠かせない付け合わせがコウベ (couve) でケールの一種です。



コウベを細切りにして  
オリーブオイルで  
ニンニクと炒めるだけで  
出来ちゃいます♪

# ひき肉のパステウ (Pasteles de Carne)



## 材料

- パステウの皮 …………… 1袋  
(餃子の皮もしくは春巻きの皮でもよい)
- たまご…………… 1個
- 牛ひき肉…………… 400g
- 玉ねぎ…………… 1個
- トマト…………… 1個
- パクチー…………… 適宜
- オリーブ…………… 5～6個
- にんにく…………… 1かけ
- オリーブオイル(炒め用)………… 適量
- 塩…………… 小さじ1/2
- サラダ油(揚げ油)………… 適量



# つくりかた



- 1 玉ねぎ、トマト、オリーブ、にんにくをみじん切りにします。



- 2 オリーブオイルでニンニクを弱火で炒めて、香りが出たら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めます。



- 3 ②に牛ひき肉、トマト、オリーブを入れて炒め、塩で味付けし、冷ましておきます。



- 4 パステウの生地を適当な大きさに切り、具を乗せ、溶いたたまごを端にぬり、半分におります。端をフォークで押さえて、生地をくっつけます。



- 5 160度の油でこんがりあげます。

完成★





# ビナグレッチ (Vinagrete)



さっぱりとしたソースです。  
お肉やソーセージはもちろんサラ  
ダやパステウにもおすすめですよ！

## 材料

- トマト . . . . . 1個
- 玉ねぎ . . . . . 半分
- ピーマン . . . . . 半分
- 赤ピーマン . . . . . 半分
- イタリアンパセリ . . . . . 少々
- ☆酢またはレモン汁 . . . . . 50 c c
- ☆オリーブオイル . . . . . 30 c c
- ☆塩 . . . . . 5g
- ☆こしょう . . . . . 適宜



## 作り方

- 1 材料をすべてみじん切りにする。
- 2 ☆印をボールに混ぜ合わせる。
- 3 1. と 2. を混ぜ、冷蔵庫で2～3時間ねかせてできあがり。

## ■ ありがとうございます ■

「ブラジルのごはん」をご覧ください、ありがとうございました。

私どものサイトでは、このほかに、愛知県の日系ブラジル人の様子を知っていただける動画や、ブラジルの基本情報、愛知県の外国人の状況、ブラジルあるある、写真で見るブラジル、ブラジル愛知県人会、といったトピックの記事を用意しています。

ぜひそちらもご覧ください。



果てしなく続くビーチ<パラ州ブラガンサ市のアジュルテワ海岸> (写真提供：ルーカス・サンタナ氏)