

# 郷土料理・名物料理

## ● とうがらし

ペルー料理では、とうがらしが良く使われている。とうがらしは、中南米原産の作物。ボタンという石臼があり、とうがらしを潰して、ペースト状にし、サラダ油を混ぜてトウガラシソースを作る。ミキサーを使う家庭も増えているが、ペーストの加減が調整しやすいので、今でも、愛用している人がたくさんいる。

★代表的なとうがらし

ロコト・・・辛味が強い

アヒ・アマリージョ・・・黄色い。さわやかな辛味がある

パンカ・・・辛味が弱い

## ● じゃがいも

赤・黄色・茶・白・オレンジ色などさまざまな色で、味や形、大きさも違い、バラエティ豊かで数千種類のじゃがいもがある。じゃがいもは、水分が多く長期保存ができないため、アンデスの人々は、夜の寒さを利用して、じゃがいもを凍らせ脱水する方法を考えた。この状態をチューニョといって食べる時は、水で戻して使う。

日本の凍り豆腐のようなものでフリーズドライ製法。



## ● スーパーフード

ペルーには低カロリーで栄養価の高いスーパーフードと呼ばれる食べ物が多くある。

★Quinoa (キヌア)

キヌアは南アメリカ・アンデス原産で、ほうれん草やてんさい糖原料の甜菜とおなじヒユ科アカザ亜科の植物。

栄養価の高さから伝承的な“母なる穀物”として重用され、インカ文明を支えた重要な穀物と言われている。

他には、マカ、チアシードやキウィチャ（アマランサス）などがある。

# 郷土料理・名物料理

## ●Cebiche (セビーチェ)

新鮮な生の魚介に薄切りの玉ねぎやアヒを入れ、つけ汁で揉みこんだ料理。

※魚介…たこ、いか、エビ・ホタテ・タイ・ヒラメ・ムール貝など

※アヒ…ペルー産のとうがらし

※漬け汁…レモン汁やトマトの酸味を活かしたもの



## ●Causa Limeña (カウサリメーニャ)

マッシュポテトのようにすり潰したじゃがいもに野菜とツナを和えたものを挟んだ料理。ケーキのような華やかさがある。



## ●Aji de gallina (アヒデカジーナ)

ペルーの黄色いとうがらし「アヒ・アマリージョ」を使用したチキンの煮込み料理。マイルドな辛味が食欲をそそり、とまらなくなるおいしさ。



# 郷土料理・名物料理

## ● cuy al horno (クイ アル オルノ)

「クイ」というモルモットの仲間の丸焼き。頭も足も付けたままの丸ごとのクイを食べる。ペルーでは、記念日やお祝い事などに食べる特別な料理。



## ● Pachamanca (パチャマンカ)

「パチャ」は“大地”、「マンカ」は“鍋”を意味する。バナナの皮にくるんだ肉やジャガイモ、さつまいもなどの根菜やトウモロコシなどを、焼いた石とともに土中に埋めて、蒸し焼きにする料理。この作り方だと水分や旨味が逃げず、柔らかく仕上がる。できあがるまでは1時間ほどかかる。

## ● Chicha morada (チチャ モラーダ)

紫トウモロコシで作る飲み物。水に、芯が付いたままの紫トウモロコシとパイナップルジュースを入れ、じっくり煮出し、汁をこし、砂糖とレモン汁を加え、冷蔵庫で冷やす。



# 郷土料理・名物料理

## ●Alfajores

(アルファホーレス)

厚みのあるクッキーに、濃厚なコンデンスミルクを加熱してつくるキャラメルソースをたっぷり挟んだとても甘いペルーの伝統的なお菓子。クッキーの表面は粉砂糖が雪のようにまぶされている。



## ●Empanada

(エンパナーダ)

パイ生地で作られた半月型のポケットパイ。おやつとしても、食事としても食べられている。具材はチキンやひき肉、魚、野菜などいろいろな種類がある。



## ●Picarones

(ピカロネス)

ペルーのリマ発祥と言われているドーナツ。小麦粉のかわりにカボチャやサツマイモを用いるのが特徴。あま〜い蜜をかけて食べることが多い。



# 郷土料理・名物料理

## ● ピスコサワー

ブドウから作成したピスコというペルー発祥のお酒を使用したカクテル。すっきりとした味わい。現地ではピスコをストレートで飲むこともある。ただしアルコール度数42度とかなり高い。



## ● インカコーラ

1935年にペルーの首都リマ建設400年を祝して発売された黄色いコーラ。アメリカではゴールデンコーラという名前で販売されている。コカ・コーラよりも炭酸が弱く、甘味が強いのが特徴。



ペルーでは、ロンチェと呼ばれるおやつ、軽食タイムがある。学校終わりや仕事の休憩時間の13時から14時頃、家に帰ってお昼ご飯を食べ、17時ごろにロンチェ、夕食も食べる家庭では、19時から21時以降に夕食という家庭が多い。ロンチェでは、コーヒーや紅茶、インカコーラなどと一緒にパンや軽食、甘いお菓子を食べる。