

# 本日のざっくりレシピ ~ポリビア料理編 🇧🇼~

## ① ミラネサ

- 牛肉・・・食べる分
- 片栗粉・・・適量
- 小麦粉・・・適量
- パン粉・・・適量
- たまご・・・適量
- 塩コショウ・・・少々
- クミン・・・少々



まず、牛肉を1cmぐらいの厚さに切って、それを麵棒などで叩いて薄〜くのばします。この薄さがポイントです。そして、塩コショウとクミンで味付けします。後は、小麦粉、片栗粉、溶きたまご、パン粉の順につけて、油であげて出来上がりです。

## ② チミチュリソース

- 玉ねぎ・・・適量
- にんにく・・・適量
- パプリカ・・・適量
- トマト・・・適量
- パセリ・・・適量
- 塩コショウ・・・少々
- クミン・・・少々
- ビネガー・・・お好みで



ビネガー以外の材料を混ぜ、食べる前にビネガーを加えたら完成! 南米でよく食べられているソースですが、家庭によって材料はバラバラ。材料を混ぜるだけで作れる超万能ソースです。魚やお肉、揚げ物、ご飯もの、なんにでも相性バッチリ!

## ③ ハルディネーラ

- お米・・・3合
- 水・・・2.5cc
- コンソメ・・・適量
- ウコン・・・色がつく量
- ターメリック・・・適量
- 塩コショウ・・・少々
- レーズン・・・適量
- コンソメ・・・味見しながら
- オリーブオイル・・・大きじ3



お米を洗って水を切って、冷蔵庫でしばらく冷やします。後は、上の材料を全部いれて、炊飯器で炊くだけで完成です。

## ④ チチヤモラーダ

- 紫トウモロコシ・・・200g
- 水・・・3ℓ
- リンゴ・・・適量
- パインの皮・・・適量
- シナモン・・・適量
- クローブ・・・適量
- 砂糖・・・少々  
(てんさい糖なら尚よし)



鍋に材料を全部いれて、弱火で1時間ぐらい煎じて出来上がり! 紫トウモロコシの皮がはち切れて、中身が白色になるまで、2回〜3回作ることが出来ます。飾りでレモンを添えたら写真映えします。