

世界の台所(第2回)スペイン



【Pincho Moruno】 (ピンチョ モルノ)

材料 4人分

豚バラブロック肉	300g
塩	4.5g(肉の重量の1.5%)
砂糖	0.2g(二本指でひとつまみ)
パプリカパウダー	6g
ニンニク	6g(みじん切り)
クミンパウダー	2g
レモン汁	1/4 個
ブラックペッパー	適量
オリーブ油	小さじ1



作り方

- ① 豚バラブロック肉は1個25gに切る。(25g×3個×4人分)
- ② ボウルに肉を入れ、塩、砂糖、パプリカパウダー、にんにく、クミンパウダーも加えてよく混ぜる。最後にレモン汁とオリーブ油をくわえ、好みにブラックペッパーも入れる。ラップをして30分マリネする。
- ③ ②を串にさす。1本に3個ずつ。
- ④ フライパンを熱し中弱火でこげ過ぎないように注意しながら前面をじっくりと焼く。焼けたら取り出し皿に盛る。



【Pisto Manchego】 (ピスト マンチェゴ)

材料 4人分

ニンニク	3 かけ
オリーブオイル	大さじ3
玉葱	大 1 個 (約350g)
ズッキーニ	中2本 (約200g)
茄子	中1本 (約200g)
ピーマン	中2個 (1個40g)
パプリカ	1個 (約200g)
トマト缶(ダイスカット)	1 缶
ローリエ	2 枚
塩	3g
砂糖	ひとつまみ
たまご	4 個
オリーブ油	適量
パン	



作り方

①ニンニクをみじん切りにする。野菜を1センチ角のサイコロ状にカットする。

②冷たいフライパンにオリーブ油を入れニンニクを入れて火にかける。玉ねぎを炒め、残り野菜も加えて炒め合わせ、塩3gを入れる。



③トマト缶とローリエも加えて、中火で時々混ぜながら10分程度煮込む。



④別のフライパンに多めのオリーブ油を入れ、たまごを割り入れオイルをかけながら揚げ焼きにする。



⑤汁が流れない状態まで煮込んで、最後に味をみて塩と砂糖で調整し仕上げる。

⑥皿にピストマンチェゴを盛り、焼いた卵を乗せパンなどを添える。



【Crema catalana】 (クレマカタラナ)

材料 4～5人分

牛乳	400cc
レモン皮	10g
シナモンスティック	1/2本(好みで)
砂糖	65g
コーンスターチ	20g
牛乳	100cc
卵	2個



作り方

- ① 鍋に牛乳 400cc、レモンの皮、シナモンスティックを入れて火にかける。
沸騰しない程度の火加減で10分程煮出し、香りが出たらレモン皮とシナモンスティックは取り除く。
- ② 砂糖とコーンスターチを混ぜ合わせる。
そこへ牛乳 100cc を加え泡立て器でよく混ぜ、卵も加えて溶きほぐしながら良く混ぜる。
- ③ ①の鍋に②の卵液を入れよくかき混ぜる。
これを火にかけて常に底を混ぜ続けながら 1 分間沸騰させる。
とろりとした状態になれば火から下ろす。
- ④ 型に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる前に砂糖をふりかけバーナーで表面を焦がす。
器や周辺がとても熱くなっているので取り扱いに注意する。
表面を焼いた後、再度少し冷蔵庫で冷やすと良い。

