

<パブロさんちのタコス♪>

中に挟むカルニタスとサルサは、まとめて作った方が美味しいので、今日は4テーブル(16人分)まとめて一緒に作ります。



【カルニタス(豚肉の煮込み料理) 4人分】

《材料》

*ヒレ肉かたまり(できれば鹿児島豚)	500g
*とんこつスペアリブ	500g
*たまねぎ(半分に切る)	1/4個
*にんにく(皮をむくだけ。切らない)	1片
*牛乳	100ml
*100%オレンジジュース(トロピカーナ)	100ml

(A)

*塩 大さじ1/4 *ベイリーフ1枚 *乾燥タイム ひとつまみ

《作り方》

- ① 圧力鍋に火をかけ、大きなピースに切ったヒレ肉とスペアリブの表面を焼く
- ② 肉の表面が焼けたら、玉ねぎ、にんにく、牛乳、オレンジジュース、とAを入れ、材料の頭が少し出るくらいまで水を足す。(写真)
- ③ 蓋を閉め(圧力をかけ)再度火をかけ、重しが揺れ始めてから15分で火を止める。(圧力鍋がない場合は3~4時間煮てください)
- ④ 肉を取り出し、手で小さく割く。スペアリブの骨とたまねぎは取り出す。
※POINT 鍋の壁に付いたものはスープの中に入れて落とさないようにする。



【おまけのスープ】追加材料; 人参1本、コリアンダー、ライム

- ④で残った汁に人参を入れて煮ます。人参が柔らかくなったらコリアンダーとライムを入れてミキサーにかけ、塩・胡椒で味を整える。

【サルサソース 4人分】

《材料》

- *たまねぎ 1/2個(皮は取らない。底のひげ部分だけ取り除く。2つに切っておく)
- *にんにく 1片(そのまんま使う。皮は取らない)
- *熟したトマト 2個(4つに切る)
- *乾燥チレ どの種類でも良い(アンチョやパシジャ、グアヒージョを使用→右写真)

- (B) *オールスパイス1粒 *クローブ1/2個 *白ごま(15g すりごまではない)
*オリーブオイル15g *塩 少々



《作り方》

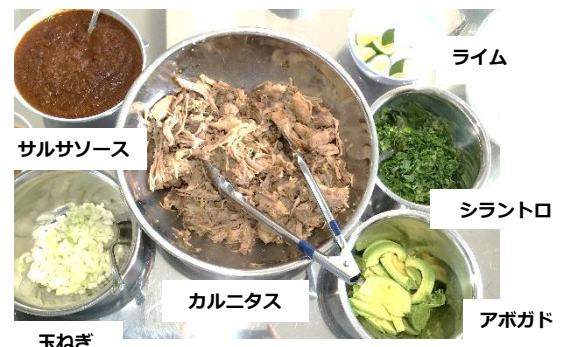
- ① オーブン又は魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、皮がついたままのトマト、玉ねぎ、にんにくを並べて(写真)、外側が真っ黒になるまで焼く。約20分位。
- ② 乾燥チレをお湯に入れてもどす。乾燥チレは膨らむ感じになり、葉柄と種が簡単に取れるので取る。
※辛いのが好きな人は種を残す。種は辛い。
- ④ ②と③とBの香辛料をミキサーに入れ混ぜる。
- ⑤ ④を鍋に移し入れ、オリーブオイルを入れて火にかける。
- ⑥ 沸騰し始めたら火を弱め、塩を入れる



【トッピング 4人分】

《材料》

- *生シラントロ(コリアンダー)8茎 *玉ねぎ1個(みじん切り)
- *アボカド1個 *ライム1/2個
- ★トルティーヤをフライパンで両面温め、カルニタスとトッピングをのせ、サルサソースをかけて召し上がれ♪





材料



カルニタスの①



カルニタスの③ 圧力鍋をあけると...



サルサソース④



サルサソース⑤⑥



できあがり (サルサソースをかける前)

パブロさんにいただいた…本場メキシコの4人分レシピ (数量) も書いておきます♪

【カルニタス (肉の煮込み料理) 4人分】

《材料》

- * ヒレ肉かたまり (国産、できれば鹿児島豚) 1キロ
- * とんこつスペアリブ 1キロ
- * たまねぎ 1個 (半分に切る)
- * にんにく 2個 (皮をむくだけ。切らない)
- * 牛乳 2カップ
- * 100%オレンジジュース (トロピカーナのような) 2カップ

- * 塩 小さじ4~5
- * ベイリーフ 2枚
- * 乾燥タイム ひとつまみ
- * 水 (必要かもしれないので
1カップ用意しておく)

【サルサ 4人分】

《材料》

- * たまねぎ 1個の半分 (皮は取らない。底のひげ部分だけ取り除く。2つに切っておく)
- * にんにく 1片 (そのまま使う。皮は取らない)
- * 熟した大きいトマト 2個 (4つに切る)
- * オールスパイス 4つ
- * クローブ 1~2
- * ごま (すりごまじゃないタイプ) 50g
- * オリーブオイル
- * 塩 味を見ながら
- * 乾燥チレ どの種類でも良い (アンチョよやパシジャ、グアヒージョ。)

【トッピング】

《材料》 1人分

- * シラントロ (コリアンダー) 2茎
- * 玉ねぎ 4分の1個
- * ライム 1個の半分
- * アボカド 1個の半分