

世界の料理を楽しむ会 スペシャル(メキシコ料理編)

2023年3月4日(土)

< GUACAMOLE ワカモーレ >

【材料】（5人分）

アボカド 2個
玉ねぎ 1/2個
トマト 2個
コリアンダー 2束
レモン（あればライム）2個
青唐辛子 2本
塩 6g
オリーブオイル 大さじ2
トルティーヤチップス



【作り方】

1. 玉ねぎ、トマト、コリアンダー、青唐辛子をみじん切りにする。
トマトは種とその周りの部分を取り除く。
(水っぽくなったり酸化したりするのを防ぐため)
2. アボカドを容器に移し、スプーンの背を使って荒くつぶす。
完全につぶさないのがおすすめです。アボカドの種は捨てないで取っておく。
3. 1. を加え混ぜ合わせる。
4. レモン（ライム）汁と塩をひとつまみ加える。お好みで量を調整してください。
5. トルティーヤチップスにつけてお召し上がりください。

※料理を出すまで、取っておいたアボカドの種を乗せておくと変色防止になります。

< TINGA TOSTADA 鶏肉のティンガ >

【材料】（5人分）

鶏むね肉ほぐし身（鶏むね肉 1 枚分）	サワークリーム
玉ねぎ（中） 1 個	塩・こしょう 適量
にんにく 1 片	アボカド 1 個
トマト 3 個	レタス 1/2 個
ローリエの葉 1 枚	アップルビネガー15ml
唐辛子（チレ・チポトレ/缶詰） 2 個	
砂糖 大さじ 1	
サラダ油 大さじ 1	
トルティーヤ 10 枚（1 人 2 枚）	

【作り方】

1. 玉ねぎを薄い細切りに、にんにくをみじん切りにする。
2. トマトをアルミホイルに包み、フライパンで加熱して皮をむく。
3. 皮をむいておいたトマトをミキサーにかける。
4. フライパンにサラダオイルを入れ、薄切りにした玉ねぎを加え炒める。
玉ねぎが半透明になったら、ニンニクのみじん切りを加え炒める。
5. 4. のフライパンに 3 を加え、ローリエの葉とこしょうを加え約 5 分煮る。
6. 粗く切ったチレ・チポトレを加え、砂糖も加え全体を混ぜ合わせる。
7. さらに 5 分間弱火で煮込む。アップルビネガーを加える。
8. 鶏肉のほぐし身を加え、味を整えながら弱火で約 5～7 分煮込む。
9. レタスを千切りに、アボカドを薄切りにしておく。
10. 8. をトルティーヤにのせ、アボカドスライスとレタスものせてサワークリームをかけていただく。



< LEMON CARLOTA レモンのシャルロットケーキ >

【材料】（5人分）

エバミルク 1缶（411g）

コンデンスミルク 1缶（380g）

レモン 4個の果汁 150ml（キーライム（小さいライム）8個）

マリービスケット 200g



【作り方】

1. レモン（または、ライム）をしぼる。
2. エバミルクを低速で 30 秒ミキサーにかける。
3. コンデンスミルクを加え、さらに 30 秒ミキサーにかける。
4. レモン（または、ライム）果汁を加え、ミキサーにかける。（40～60 秒）
レモンの酸味で材料が凝固し、ちょうどよい固さになります。レモン果汁とミキサーにかける時間を加減して、お好みの固さに調整してください。
5. 皿にビスケット→クリーム→ビスケット→クリーム→ビスケット→クリームの順に 3 層にしきつめる。
6. 冷蔵庫に入れ 30 分（時間があれば 3 時間）冷やす。