



# GASTRONOMÍA PERUANA

## ペルー料理 レシピ



### Lomo Saltado

ロモ・サルタード | 6人分



#### 材料

ニンニクみじん切り	小さじ1
牛ヒレ肉	1kg
紫玉ねぎスライス	500g
トマトくし切り	500g
じゃがいも皮をむき拍子切り	1kg
アヒ・アマリージョ (黄色唐辛子)	小さじ1
醤油	小さじ6
コリアンダー (香菜) みじん切り	小さじ2
クミン、ワインビネガー (または酢)、塩、コショウ	適量
フライドポテト用オイル	

#### 作り方

1. 牛ヒレ肉を1.4cm幅に拍子木状に切る。
2. フライパンにオイルをひきニンニクをいため、ヒレ肉を加えて、塩、コショウ、クミンで味付ける。肉を肉汁とともに容器を移してとっておく。この時に肉を肉汁につけておくこと。
3. 紫玉ねぎをよく炒め、塩コショウする。ワインビネガーをたらし、さらに炒める。別の容器にとっておく。
4. トマトも同様に炒めてとっておく。
5. じゃがいもを揚げてフライドポテトにし、ペーパータオルにのせて余分な油をとり塩をかける。
6. フライパンに、肉、玉ねぎ、トマトをもどし、アヒ・アマリージョを加え、醤油を加えフライドポテトを加え炒める。
7. コリアンダーをふりかけ、盛り付け、ライスを付け合せる。

# Mazamorra Morada

マサモーラ・モラーダ | 10人分



## 材料

パイナップル	1缶
りんご	1/4個
シナモン・スティック	1本
クローブ	8本
紫トウモロコシ	200g
乾燥アプリコット	10g
乾燥ブルーベリー	10g
砂糖	10g
シナモン(粉)	適量
コーンスターチまたは片栗粉	20g
ライム	1/2個

## 作り方

1. 乾燥フルーツを食べやすい大きさに切り好みにリキュール、水、紅茶を一晩漬けて戻しておく。
2. パイナップルとりんごの皮を剥き、その皮と紫トウモロコシを約1リットルの水で紫色が綺麗にでるまで約15分煮出す。
3. 約1/3の分量を冷ます為に分けておく。
4. 残った半分をトウモロコシの粒が開くまで煮詰め、漉しておく。
5. パイナップル、りんごをサイコロ状に切り、砂糖と一緒に漉した4に入れて再び15~20分煮る。
6. 冷ました3にコーンスターチまたは片栗粉をいれる。
7. 5と6を合わせ、ライムの絞り汁を入れて冷ます。
8. 冷蔵庫で冷やし、取り分けたら上にシナモンの粉を振って供する。

## 材料

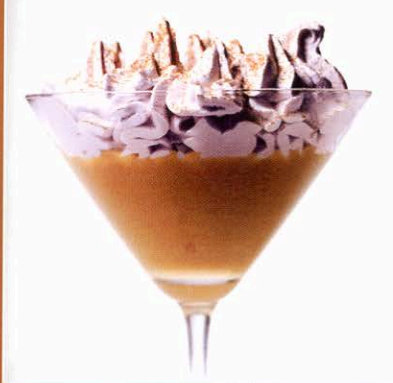
コンデンスミルク	1缶
エバミルク	1缶
生卵の黄身	5個
生卵の白身	3個
砂糖	1カップ
バニラエッセンス	小さじ1
赤ワイン	1/2カップ
飾り用:シナモンの粉	

## 作り方

1. コンデンスミルクとエバミルクを鍋に入れて弱火にかける。ねっとりした甘いキャラメルクリーム状(マンハルブランコ)になるまで煮つめる。(こげないようにかきまぜていること。)
2. 火からおろし、黄身とバニラエッセンスを加えて、冷まして容器に入れる。
3. 別の鍋に、砂糖とワインを入れ火にかけて、キャラメル状になるまで煮詰めてシロップをつくる。
4. ボールで白身を角がたつまで泡立て、3のシロップを加える。このメレンゲを2に飾り、シナモンの粉をふりかける。

# Suspiro a la Limeña

ススピーロ・ア・ラ・リメーニャ | 6人分





## Pisco Sour

ピスコ・サワー | 1杯分

### 材料

ピスコ	60ml
レモン果汁	15ml
ガムシロップ	30ml
卵白	1個分
氷	適量

### 作り方

シェーカーで混ぜ、グラスに注ぐ。



## Algarrobina

アルガロビーナ | 1杯分

### 材料

ピスコ	45ml
アルガロビーナ	20ml
ガムシロップ	15ml
牛乳	60ml
卵白	1個分
氷	適量
シナモン	適量

### 作り方

シェーカーで混ぜ、グラスに注ぎ、上にシナモンをかける。

# ペルー産 食品・飲料



インカ・コーラ



チツチャ・モラーダ  
(紫とうもろこしジュース)



炭酸飲料



マンゴー&パパイア



ホットソース



ビール



ワイン



ピスコ  
(ペルー産  
ブランデー)



ジャイアントコーン



パネトン  
(ペルー産パネトーネ)



コーヒー



インスタント・パック  
(手軽にペルー料理が作れます)



アボカド  
オイル

## Causa

カウサ | 8人分



## 材料

マッシュポテト	500g
植物油	大さじ3杯
レモン	11/2個
塩、コショウ、アヒ・アマリージョ(黄色唐辛子)	適量
ツナ缶	1缶
玉葱のみじん切り	玉葱1個
マヨネーズ	適量
ゆで卵	2個
オリーブ	好みで
レタス	少量
赤ピーマン	少量

## 作り方

1. マッシュポテトに、大さじ3杯の植物油とレモン1個分を絞り入れ、塩、コショウ、アヒ・アマリージョを加える。
2. ツナとみじん切りの玉葱をあえ、残りのレモン汁、塩、コショウで味付けする。
3. 型の中に薄くマヨネーズを塗っておく。1のマッシュポテトの半量を型に入れ、次に2を入れ、最後に残りの半量のマッシュポテトを入れる。お皿にレタスを敷き、3の型をひっくり返してレタスの上に盛り付ける。マヨネーズを表面に塗り、ゆで卵、オリーブ、赤ピーマンで飾りつける。

注:2の中身を魚介類にしたり、3段にしてアボガドの段を入れたり、好みとアイデアで色々変化を付けられます。飾り付けにもよく小エビを使います。

## Cebiche

セビッチェ | 4人分



## 材料

平目もしくはスズキ	1 Kg.
ニンニク	1片
アヒ・アマリージョ(黄色唐辛子)	小さじ1
アヒ・リモ(ペルー産唐辛子)	小さじ1
コリアンダー	小さじ1
セロリの茎	3本
紫玉葱	1個
レモン	7個
塩・胡椒・生姜	適量
レタス	適量

付け合せに茹でたサツマイモ、トウモロコシなど、ジャガイモ、ユカなども使う

## 作り方

1. 玉葱を繊維にそってくし型に切る。塩でもみ荒いし、よく水洗いし、他の材料を用意する間に水気を切っておく。
2. 魚を一口大に切る。
3. レモンを絞る。
4. アヒ・リモ、コリアンダー、生姜を細かく刻み、その後、絞ったレモン汁を加える。塩、胡椒で味付けし、2の魚を加える。お皿にレタスを敷き、これを盛り付け、付けあわせをまわりに飾りつける。

# Papa a la Huancaína

パパ・ア・ラ・ウアンカイーナ | 4人分



## 材料

ジャガイモ	400g
ゆで卵	2個
オリーブ	5個
レタスまたはサラダ菜	5枚
赤ピーマン	3個
カッターチーズ	150g
玉葱	50g
ニンニク	1片
クラッカー	5枚
サラダオイル	50cc
アヒ・アマリージョ(黄色唐辛子)	15g
塩	小さじ1/2
胡椒	適量
牛乳	100cc

## 作り方

1. ジャガイモを皮付きのまま茹でてから皮をむき、約0.7cmの厚さにスライスする。
2. ゆで卵は輪切りにする
3. カッターチーズ、玉葱、ニンニク、クラッカー、サラダオイル、アヒ・アマリージョ、塩、胡椒、牛乳と一緒にミキサーに入れ、約20秒攪拌し、チーズ・ソースを作る。(出来たては少しゆるいが15分程でたつと固くなってくる。)
4. 皿にレタスを敷き、1のジャガイモを盛り、オリーブと赤ピーマンとゆで卵で飾る。

# Chupe de Camarones

チュペ・デ・カマローネス | 4人分



## 材料

大正海老	8匹
玉葱	1個
ニンニク	1片
ジャガイモ	1個
トマト	1個
グリーンピース	50g
にんじん	50g
とうもろこし	2本
米	3カップ
卵	4個
水	4カップ
アヒ・バンカ(赤色唐辛子)もしくはパプリカで代用可	適量
胡椒	適量
クミン	適量
オレガノ	適量
生クリーム	好みで

## 作り方

- 下準備 1. 海老の背わたを抜く。  
2. 玉葱は大きめの角切り、ジャガイモは皮をむいて1個を半分にし3つ切り、にんじんは乱切り、とうもろこしは輪切り、トマトは小さく刻み、ニンニクはみじん切りにしておく。
1. 鍋に油を熱し、ニンニクと玉葱、トマトをよく炒める。
  2. アヒ・バンカ、クミン、胡椒をふり、水4カップを加え、ジャガイモと米ととうもろこしを入れ10分煮る。
  3. 2の材料がやわらかくなったら火を止め、海老、グリーンピースを入れ、オレガノと塩を加え再び火にかける。
  4. 海老に火が通ったら、溶き卵を流し込み、牛乳で味を整える。好みで生クリームを入れる。

## Aji de gallina

アヒ・デ・ガジーナ | 8人分



## 材料

鶏むね肉(ゆでて手で細長くさいたもの)	3枚
鶏のゆで汁	1 1/2カップ
オイル	1/2カップ
エバミルク	1カップ
玉ねぎのみじん切り	2個
にんにく(つぶすか、ミキサーにかけたもの)	2片
食パン(鶏のゆで汁に湿らせたもの)	3枚
くるみ(細かいみじん切り)	大さじ2
パルメザンチーズ	大さじ4
アヒ・アマリージョ(黄色唐辛子)ミキサーにかけたもの	大さじ4
塩、こしょう	適量
飾り用: 黒オリーブの実	8個
ゆで卵をくし型に切ったもの	3個

## 作り方

- 鍋に、サラダオイル大さじ2を入れ、にんにく、玉ねぎ、アヒ・アマリージョを炒め、塩、こしょうする。
- 1.に、鶏のゆで汁を加え煮立たせ、ミキサーにかけたパンをくわえて、よく煮えるまでかき混ぜる。
- 鶏肉、くるみ、チーズを加え、最後に、エバミルクを加える。
- 黒オリーブの実とゆで卵を飾り、ご飯を付け合せ、盛り付ける。

## Arroz con Pato

アロス・コン・パト | 4人分



## 材料

鴨のモモ肉(鶏肉でも可)	4本
オリーブオイル	大さじ2
あら挽き胡椒	小さじ2
クミン	小さじ2
野菜パイオン	1カップ
白ワインまたは黒ビール	4カップ
鶏のパイオン	8カップ
オレンジピールと果汁	2個分
塩	適量

## ピラフ

オリーブオイル	大さじ2杯
米	4カップ
紫玉葱のみじん切り	2個
つぶしたニンニク	大さじ4
アヒ・アマリージョ	大さじ5
〈黄色唐辛子・ペースト状〉	
赤ピーマン〈皮をむく〉	4個
コリアンダー	4束
グリーンピース	1カップ
トウモロコシの粒	1カップ
ビール	2カップ
鶏のパイオン	8カップ

## 作り方

- 鴨肉に塩・胡椒し、クミン、つぶしたニンニク、オレンジピールと果汁に15分漬ける。
- 鍋にオリーブオイルを入れて暖め、肉に焼き色が付いたら、1の汁と野菜のパイオンを入れ、ワインまたはビールを入れ、全ての汁が1/4になるまで煮詰める。
- 鶏のパイオンを入れ、弱火で2時間半煮込む。

## ピラフ

- コリアンダーを良く洗い、約1カップのペーストが出来るように少量の水を加えて、ミキサーで攪拌する。
- 大さじ2杯のオリーブオイルでニンニクと玉葱を黄金色になるまで炒め、アヒ・アマリージョ、コリアンダーのペーストを加え、塩コショウで味付ける。これに米を加え、米にソースが交じり合ったら赤ピーマン、グリーンピース、トウモロコシを加え、沸騰後にビールを米の上2cmまでくるように注ぎ、鴨を煮込んだ汁を半分ほど加えとろ火で煮込む。火を止め15分ほど蒸らし、フォークで軽くかき混ぜる。

## 鴨肉とピラフを和える

- 鴨肉を骨にそってナイフを入れ身から離し、食べやすい大きさに切ってピラフに混ぜ合わせる。残りの汁を上からかける。

# ペルー食材・飲料取り扱い企業&レストラン



ペルーワイン、ヒスコ輸入販売  
**Caferitmo Japan Co, Ltd.**  
 Tel. 0120-131-997  
<http://www.caferitmo.com>



**G&C CORPORATION**  
 Import & Distribution Company  
 〒511-0001 Mie ken, Kuwana shi,  
 Kaminowa Shinden 1418  
 TEL: 0594-25-8353 / 0594-25-8002  
 FAX: 0594-25-8354 / 0594-25-8003



有限会社 ヒロ エクスインポート ジャパン  
**NATURAL PRODUCTS**  
 Kanawaga ken Sagami-hara shi  
 Seishin 7-2-3 (202) 〒229-111  
 Tel: 0427-30-1393 Fax: 0427-30-1396  
 e-mail: hiroeximport@com.home.ne.jp  
[www.expohiro.net](http://www.expohiro.net)



**株式会社イマイ**  
 〒162-0814 東京都新宿区  
 新小川町6-36 5 & 5ビル 4F  
 TEL: 03-3260-6060 | FAX: 03-3260-6072  
[www.imaigroup.com](http://www.imaigroup.com)



**ISHIKAWA INTERNATIONAL TRADING CO., LTD.**  
 TEL. 0285 841697  
 e-mail: ventas@ishikawainternational.com



**Kyodai Market & Books**  
 Tel: 03-3280-1029  
[www.kyodai.co.jp](http://www.kyodai.co.jp)



**リードオフジャパン株式会社**  
 〒107-0062 港区南青山7-1-5 コラム南青山2F  
[www.lead-off-japan.co.jp](http://www.lead-off-japan.co.jp)  
[www.latiendita.jp](http://www.latiendita.jp)



**株式会社リーデル Lider Co., Ltd.**  
 〒286-0045  
 千葉県成田市並木町216-7-3F  
 Tel: 0476-20-1600 | Fax: 0476-20-1567  
 南米食品ネット通販  
 HP: <http://vivas.jp>



**Mundo Latino**  
*Su tienda latina!*

**ムンドラティエノショップ**  
 東京都品川区東五反田1-12-12 築合ビル3F  
 フリーコール: 0088-22-0080  
 03-6408-0748  
[www.nambeil.com](http://www.nambeil.com)  
[www.musilatina.com](http://www.musilatina.com)



**Palta Co. Ltd. 株式会社 ハルタ**  
 〒180-0003 東京都葛飾野市南町1-3-4  
 吉祥寺南口ビル701  
 Tel: 050-5539-9879 | Fax: 0422-26-7291  
 e-mail: sales@palta.co.jp  
<http://www.palta.co.jp>

**Arco Iris**  
**アルコ・イリス**

ペルー料理レストラン

Arco Iris Kawasaki 川崎店 044-541-4572  
 Arco Iris Gotanda 五反田店 03-3449-6629  
 Arco Iris Hon Atsugi 本厚木店 046-295-5955  
 Arco Iris Yamato 大和店 046-260-2262



**ラ・フロンテラ**  
**ペルー料理レストラン**  
 〒323-0825 Tochigi ken, Ooyama shi,  
 Ooaza Ooyama 99-1  
 Tel: 0285-28-2313  
[www.lafronterajapon.com](http://www.lafronterajapon.com)



**Inti Raimi**

**インティ・ライミ**  
**ペルー料理レストラン**

Sanko biru 1F, Omiya cho 15, Saiwai-ku, Kawasaki-shi,  
 Kanagawa-ken 212-0014 | Tel. 044-511-4225  
 営業時間: 午前11:30~午後23:00 火曜のみ 午後17:00~23:00  
<http://www.rest-intiraimi.com/index.htm>



**Miraflores**  
**Peruvian Restaurant**  
**ペルー料理 ミラフローレス**

東京都渋谷区桜丘町28-3-1F  
 TEL.03-3462-6588  
 午前11:30~午後15:00  
 午後18:00~午前03:00/日休



**Makumba Latin Bar**  
**マクンバ・ラテンバー**

横浜市鶴見区矢向2-1-10  
 TEL.090-4753-4979  
 Contact: Ricardo Miyahira  
 営業: 毎週土曜 午後11:00~午前07:00



**ペルー共和国大使館**  
 Embassy of the Republic of Peru in Japan  
[www.embassyofperuinjapan.org](http://www.embassyofperuinjapan.org)

デザイン・印刷: (株)クリエイティブス

creativos