

ジャガイモの原産地
ペルーから世界への贈り物

ジャガイモを使ったペルー料理レシピ



La Papa. Regalo del Perú al Mundo
Recetario

EMBAJADA DEL PERÚ EN JAPÓN
在日ペルー大使館

www.embassyofperuinjapan.org



2008年国際ジャガイモ年 「ペルーから世界への贈り物」

はじめに

2008年は国連により国際ジャガイモ年と定められました。この塊茎類は、人類の食糧安全保障に最も重要な世界の四大作物の一つであり、深刻な貧困や飢餓の根絶、幼児死亡率の低下や環境の維持に貢献しています。

紀元前8,000年頃には、ジャガイモは海拔3,800メートルを超えるティティカカ湖周辺で、古代ペルー人により食物として利用されていました。ここではキヌア、キウィチャ、トウモロコシや古代ペルー人が栽培化したその他の食物と共に、今も5,000種が栽培され続けています。16世紀にスペイン人征服者がジャガイモをヨーロッパに伝え、これに様々な名前がつけられ、ここから世界に広まっていきました。その美味しさからフランス語では「大地のりんご」を意味する名称が付けられています。ジャガイモが農業を基礎とした経済基盤を造り、インカ帝国は急激に勢力を拡大することが出来ました。また、世界の基礎食料備蓄の一部として、世界的に流行病が蔓延した時代や戦争の時代に人々を飢餓から救いました。多くのアジア、アフリカ諸国では、世界的な食糧危機に影響されやすい地域を支援するために、ジャガイモの栽培が奨励されています。

非常に順応性の高い「ソラナム・トゥベロスム(ジャガイモの学名)」は、他のどの作物と比べても、より狭い土地から、より少ない費用で、またより厳しい条件下で、より多くの栄養をより速やかに生産することが出来ます。ジャガイモは蛋白質、アミノ酸を

豊富に含む食品であり、中位のジャガイモ1個には一日の必要摂取量の約50%のビタミンCと約20%のカリウムが含まれています。また、カルシウム、リン、マグネシウムなどのミネラルに富み、抗酸化作用もあります。

ジャガイモの澱粉は食品産業、製菓業、繊維産業、鉱物業に使われています。

ペルーのリマにある国際ジャガイモセンターは、ジャガイモ及びその他の塊茎の世界最大の遺伝資源バンクです。センターはジャガイモ栽培の拡大や様々な品種の消費を通じて、貧困の緩和や維持可能な食糧安全保障を得られるよう、全ての国を援助する政府間科学調査機関です。国連食糧農業機関は、世界規模でジャガイモの栽培を奨励し、多彩な食糧安全保障プロジェクトを指導しています。

ペルーを原産国とし、品種や品質の改良が行われたジャガイモは、ペルーが5世紀前に世界にもたらした最も重要な贈り物の一つでした。そして今、世界の食糧危機を前に再びその機会が巡ってきています。しかし、ジャガイモは基本的に健康的で美味しい食べ物であり、国際的に評価の高いペルー料理には欠かせない食材です。400年の歴史を持つペルーの国民的なお酒であるピスコは、ペルー料理にとってもよく合います。ここにご紹介するレシピを通じペルー料理の質の高さをご理解いただけるものと思います。これらの料理の材料は、レシピ集の最後に記載された日本国内の店舗で手にいれることが出来ます。

ペルー料理が皆様のお気に召すことを願っております。



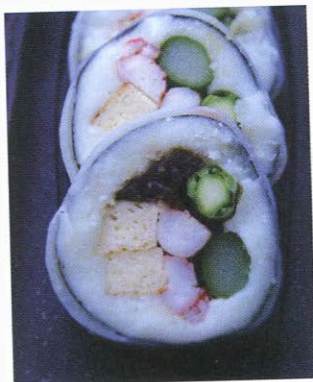
Sushi-maki de papa al estilo Nobu

NOBU's "Papa" (ジャガイモ) 太巻きスシロール

Nobu オリジナルレシピ (一本分)

《材料》

マッシュポテト	1個
ジャガイモ	小さじ1/2
塩	小さじ 1
わさび	大さじ1/2
溶かしバター	
寿司の具 (お好みで) 焼き卵、茹でたアスパラ 干瓢、カニ、桜デンプ	
ジャガイモの皮 ジャガイモを軽く茹で、 薄くかつら剥きにする (約30センチの長さ)。	1個
海苔	1枚



作り方

1. 海苔の上にマッシュポテトを平らに広げ、具を置く。
2. 手前から海苔を持ち上げ、前に向かって押しつけるようにしながら具を巻いていく。
3. 海苔の外側にかつら剥きにしたポテトを巻き、6つに切り分ける。

写真 Steven Freeman



松久信幸は成功を収め影響力のある世界で最も著名なシェフの一人である。世界中にある21のレストランは、南米料理やアメリカ合衆国の技術や食材を加えたオリジナルなNobuスタイルを作り上げ、日本食を世界に広めることに貢献した。

彼は多彩なペルー料理の魅力に引かれ、この国に3年間滞在するとペルー料理の味や色やコツを学んだ。このことが彼の料理の特徴を作る要因として貢献したものと思われる。セビーチェ、ティラディート、アンティークーチョを含むペルーの伝統料理は、今では世界に広がるレストランNobuのメニューの一角をなしている。

Causa de atún y palta

カウサ・デ・アトゥン・イ・パルタ

ペルー風ツナとアボガドのマッシュポテト・サラダ（8人前）



《材料》

ジャガイモ(メイ・クィーン)	2kg
アヒ・アマリーリャ (黄色とうがらし)	適量
レモン	3個
ツナ缶	3個

アボガド	4個
塩・胡椒	適量
オリーブ(飾り用)	適量
ゆで卵(飾り用)	2個
小エビ(飾り用)	適量

《作り方》

1. 茹でたジャガイモを熱いうちに皮をむいて、こし器(ポテトマッシャー)にかける。
2. 1.を冷まして塩、白胡椒、オリーブオイル、アヒ・アマリーリャを加えて練る。
3. 十分こねたら、好みでレモン汁を加える。
4. ツナ缶の油を捨て、少量のマヨネーズであえる。
5. アボガドの皮をむき、酸化しないようにレモン汁をかけておく。
6. 長方形または輪型の容器の内側をラップで覆う。
7. 型入れ:具を5層に重ねるため、まず、こねたジャガイモを敷き詰め、その上に塩コショウしたアボガドの層を作る。次にジャガイモの層を作り、この上にツナとマヨネーズを合えたものを敷き、最後にジャガイモの層を作る。
8. 型に入れたものを平らにし、アルミ箔で蓋をし、なじませる。ラップの端を持って型から取り出し、小エビ、ゆで卵、種を取り除いたオリーブの実で飾る。
(ツナの代わりに、小エビやカニ、タコ、サーモン、鶏肉などを挟み込むことも出来る。)

Causa de pulpo, espinacas y perejil

カウサ・デ・スルポ・ エスピナカス・イ・ペレヒル

タコとほうれん草とパセリのマッシュポテト・サラダ（8人前）

《材料》

ジャガイモ(メイ・クween)	2kg
アヒ・アマリーリャ (黄色とうがらし)	適量
レモン	3個
蛸	1杯(小さめ)
ほうれん草	一把
パセリ	一束
塩・胡椒	適量
ブラック・オリーブ	適量
グリーン・オリーブ(飾り用)	適量
マヨネーズ	適量



《作り方》

1. 茹でたジャガイモを熱いうちに皮をむいて、こし器(ポテトマッシャー)にかける。
2. 1.を冷まして塩、白胡椒、オリーブオイル、アヒ・アマリーリャを加えて練る。十分こねたら、好みでレモン汁を加える。
3. タコを熱湯で、固くならないよう、湯通し、細かく切り、マヨネーズ、塩、ブラック・オリーブを混ぜる。
4. ほうれん草を軽く湯がき、パセリと一緒に刻んでおく。
5. 長方形または輪型の容器の内側をラップで覆う。
6. 型入れ:こねたジャガイモを敷き詰め、その上に3の蛸の層を作る。次にジャガイモの層を作り、この上に4のほうれん草とパセリを合えたものを敷き、最後にジャガイモの層を作る。
 - 1.型に入れたものを平らにし、アルミ箔で蓋をし、なじませる。ラップの端を持って型から取り出し、ブラック・オリーブとグリーン・オリーブと薄く切った蛸を飾る。

Papa a la Huancaína

パパ・ア・ラ・ワンカイーナ

ワンカイーナ風ポテトのクリームチーズソースかけ（4人前）



《材料》

ジャガイモ	400g
ゆで卵	2個
オリーブ	5～6個
レタスまたはサラダ菜	5～6枚
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・アマリーリャ (黄色とうがらし)	15～20g
塩	小さじ1/2～1
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・アマリーリャ、塩、胡椒、牛乳を一緒にミキサーまたはスピード・カッターで約15～20秒攪拌し、チーズ・ソースを作る。(出来立ては少しゆるいが15分くらいたつと固くなる。)
4. 皿にレタスを敷き、1のジャガイモを盛り、オリーブとゆで卵で飾る。

Papa rellena

パパ・レジェーナ

ペルー風コロッケ(8人前)



《材料》

ジャガイモ	1kg
玉ネギ	1個
にんにく	2片
干しぶどう	1/2 カップ(種無し)
牛ひき肉	300g
卵	1個

ゆで玉子	1個
アヒ・パンカ(赤とうがらし)	大さじ2
トマト	1個
オイル	小さじ1
小麦粉	適量
塩・オレガノ	適量

《作り方》

1. フライパンにオイルを入れ、玉ネギのみじん切り、にんにくのみじん切りと一緒にアヒ・パンカを加えて炒める。
2. 牛ひき肉を加えてよく火を通す。
3. オリーブの実のみじん切り、干しぶどう、小さく切ったゆで卵を加える。
4. ジャガイモを茹でて、つぶして、塩・胡椒を加えこねる。
5. 4を適量手のひらに取り、広げて、中央に3を入れ、包んで楕円形にして口を閉じる。
6. 小麦粉を軽くまぶし、溶き卵にくぐらせて油で狐色に揚げる。
7. レタス・サラダなどと共にサーブする。

Ocopa Arequipeña

オコーパ・アレキペーニャ

アレキパ風ポテトの香草ソースかけ(8人前)



《材料》

ジャガイモ	1kg
アヒ・マリソル(乾燥黄色とうがらし)	100g
玉ネギ	1/2個
にんにく	2片
トーストしたピーナッツ	大さじ2
カッターチーズ	150g
クラッカー	4~5枚
エバミルク、油、ワカタイ(香草)	適量
塩	適量
ゆでた海老、オリーブの実、ゆで卵	飾り用

《作り方》

1. アヒ・マリソル(乾燥黄色とうがらし)を焼いて、種と筋を取り除き水に浸す。
2. 玉ネギとにんにくを油で炒め、1のとうがらしを加え水気が無くなるまで炒める。
3. 2にカッターチーズ、トーストしたピーナッツ、塩、クラッカー、エバミルク、ワカタイを加えミキサーにかける。つやを出すため、最後に油を少量加える。
4. 茹でたジャガイモをそのまま、もしくはスライスしたものにレタスを添えて、オコーパを盛り付け、ゆでた海老、オリーブの実、ゆで卵のスライスで飾る。

Chupe de camarones

チュペ・デ・カマローネス

海老入りスープ(4人前)



《材料》

大正海老	8尾
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・パンカ(赤とうがらし)	適量
胡椒、クミン、オレガノ	適量
生クリーム	好みで

《作り方》

- 下準備
- 海老は背わたを抜く。
 - 玉葱は大きめの角切り。ジャガイモは皮をむいて1個を半分にして3つ切り。にんじんは乱切り。とうもろこしは輪切り。トマトは小さく刻んでおく。
 - ニンニクはみじん切り。
- 鍋に油を熱し、ニンニクと玉葱、トマトをよく炒める。
 - アヒ・パンカ(パプリカで代用可)、クミン、胡椒を振り、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。
 - 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。
 - 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。

Pastel de papa
パステル・デ・パバ

ポテト・ケーキ (8人前)



《材料》

ジャガイモ	2kg
卵	4個
チーズ(チェダー、エダム、モツアレラなど好みで)	500g
牛乳	100cc
塩	適量

《作り方》

1. ジャガイモの皮をむき薄く輪切りにスライスし、耐熱性のお皿にこのジャガイモとチーズを交互に重ねる。
2. 牛乳を一番下のジャガイモ層の上あたりまで来るように入れる。
3. 溶いた卵を上にし入れ、バターを何箇所かに分けて乗せ、オーブンに入れて狐色になるまで焼く。

肉を加えることも可能。

Carapulcra カラフルクラ

豚肉と干しジャガイモ煮込み (8人前)



《材料》

ニンニク	1片
豚のあばら肉	500g
タマネギ	1個
干しジャガイモ	500g
油	小さじ2
胡椒、クミン	少々
アヒ・パンカ(赤とうがらし)	少々

《下ごしらえ》

1. 干しジャガイモは一晩水に漬けておく。

《作り方》

1. ニンニク、タマネギをみじん切りにし、炒める。
2. 胡椒、クミン、アヒ・パンカを加えて香りがでるよう炒める。
3. 豚肉を小片に切り、油できつね色になるまで炒めて、豚肉が隠れる程度の熱湯を加える。
4. 水で戻しておいた干しジャガイモを加え、ジャガイモが煮えるまで弱火にかける。

Cau Cau カウカウ

牛の胃のスパイス煮込み(8人前)



《材料》

牛の胃(ハチノス)	1kg
ニンニク	3片
タマネギ	1個半
ジャガイモ	500g
胡椒、クミン	少々

アヒ・アマリーリヤ (黄色とうがらし)	少々
グリーン・ピース	少々
イェルバ・ブエナ(ミント)	少々
セロリ	少々

《作り方》

1. 牛の胃(ハチノス)を、玉ネギ、セロリ、イェルバ・ブエナ(ミント)を加えて柔らかくなるまで煮る。
2. ニンニク、タマネギをみじん切りにし、アヒ・アマリーリヤ(黄色とうがらし)を加えて炒め、胡椒、クミンを加えて香りがでるよう炒める。
3. ジャガイモは皮を剥き、サイコロ状に切っておく。
4. 3に1と2を加え、1の煮汁が材料の半分ほどになるまで注ぎジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
5. 全てが軟らかく煮えたら、グリーンピースを加えて煮詰め、皿に盛り上に刻んだイェルバ・ブエナ(ミント)の葉を飾る。

Suspiro de lúcumas y papa

ススピーロ・デ・ルクマ・イ・パパ

ルクマとジャガイモのスイーツ（8人前）

《材料》

黄色ジャガイモ	250g
ルクマの粉末	250g
エバミルク	3カップ
シナモン・スティック	1本
クローブ	3本
砂糖	1カップ
卵の黄身	10個分
卵の白身	6個分
アーモンドの粉末	100g
シェリー酒（甘口）	3カップ
シナモン・パウダー	適量
コンデンスミルク	適量



《作り方》

1. 牛乳にシナモン・スティック、砂糖、アーモンドの粉末を入れて煮立てる。
2. ジャガイモを茹でて、皮を剥き、エバミルクを加えてつぶしマッシュポテトを作っておく。
3. ジャガイモが固めになったら、十分にかき混ぜた卵の黄身を5個くわえて混ぜ、丁度良い固さになるようコンデンスミルクを適量くわえ、最後にシェリー酒一杯を加え、よく混ぜ合わせる。
4. ルクマの粉末にエバミルクをゆっくり入れながら弱火にかけ、卵の黄身を5個くわえて混ぜ、丁度良い固さになるようコンデンスミルクを適量くわえ、最後にシェリー酒一杯を加え、よく混ぜ合わせる。
5. 3と4を混ぜ合わせる。これをガラス容器に敷いて冷蔵庫で冷しておく。
6. 別の鍋に、残りのシェリー酒を入れ、砂糖1カップと水1カップを加え、115度になるまで火をかけシロップを作る。
7. 卵の白身を固く角が立つまでかき混ぜ、これに6の熱いシロップを加えて、さめるまで泡立てメレンゲを作る。
8. ガラス容器に敷いて冷やしたジャガイモの上に、メレンゲを乗せて飾り、上にシナモンの粉を振り掛ける。



Pisco Sour ピスコ・サワー

ペルー伝統のカクテル

《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。

CRJ
Corporation

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

Hiro Eximport Japan

有限会社 ヒロ エクスポート シンチン
NATURAL PRODUCTS

Kanawaga ken Sagamihara shi
Seishin 7-2-3 (202) 〒229-1111
Tel: 0427-30-1393 Fax: 0427-30-1396
e-mail: hroeximport@jcom.home.ne.jp
www.expohiro.net



Lead off Japan

リードオフジャパン株式会社

〒1107-0062 港区南青山7-1-5 コラム南青山2F
www.lead-off-japan.co.jp
www.latiendita.jp

LIDER

株式会社リデーダー **Lider Co., Ltd.**

〒286-0045
千葉県成田市並木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!

ムンドラティエーションショップ

東京都品川区東五反田1-12-12 聯合ビル3F
フリーコール: 0088-22-0080
03-6408-0748
www.namel.com
www.musilatina.com



Palta Co. Ltd. 株式会社 パルタ

〒180-0003 東京都武蔵野市南町1-3-4
吉祥寺南口ビル2 01
Tel: 050-5539-9879 Fax: 0422-26-7291
e-mail: sales@palta.co.jp | <http://www.palta.co.jp>

ペルー食材・飲料取り扱い企業&レストラン

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 03-3449-6639
Arco Iris Hon Atsugi 本厚木店 046-295-5955
Arco Iris Yamato 大和店 046-260-2262



ラ・フロンテーラ

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.lafronterajapan.com



Inti Raimi

インティ・ライミ

ペルー料理レストラン

Sanko biru 1F, Ormya cho 15, Saiwai-ku, Kawasaki-shi,
Kanagawa-ken 212-0014 | Tel: 044-511-4225
営業時間: 午前11:30~午後2:00 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

東京都目黒区矢向2-1-10
TEL: 090-4753-4979 Contact: Ricardo Miyahira
営業: 毎週土曜 午後11:00~午前07:00



在日ペルー大使館 **Embassy of Peru in Japan**

〒150-0011 東京都渋谷区東4丁目4-27 Tel: 03-3406-4243 / 4249 Fax: 03-3409-7589

デザイン・印刷: (株)クリエイティブス

creativos