



フェイジョン FEIJÃO

フェイジョンとはいんげん豆を煮込んだ料理のことで、日本の味噌汁のように毎日お昼と夜に食べるブラジルのポピュラーな料理（ブラジルの朝ご飯はパンが主流）。食べる時にはカレーのような感覚でご飯と一緒にいただきます。味付けや食材は家庭により異なるそうですが、今回はシンプルなフェイジョンを教えてくださいました。

材料 [4人分]

- ① フェイジョン(いんげん豆) ……2カップ
- にんにく ……3かけ
- ローリエ ……2~3枚 (お好みで)
- 塩こしょう ……適量
- ご飯 ……適量
- 水 ……約1.5ℓ
- サラダ油 ……大さじ3

① フェイジョン



フェイジョンとは、ポルトガル語で「豆」を意味し、豆を煮込んだ料理も「フェイジョン」。ブラジルの食卓に欠かせない食材

教えて!どこで買ったの?

「フェイジョン」

SUPERMERCADO PRONTO

中区高丘西 2-33-29
☎ 053-439-0007
営業時間 / 10:00~20:00
(※火曜定休)



取材メモ さっそく、家で作ってみました。家に圧力鍋がなかったので、普通の鍋で作りました。時間はかかるけど、それでも十分です。最初の豆を煮ずに浸す時間を長くするといいかもしれません。フェイジョンの豆も日本のスーパーの輸入コーナーにあったりするので、ぜひ見つけてみてください!



1 フェイジョンは水でよく洗ってボールに入れる。たっぷりの水を加え、一晩浸しておく。

2 フェイジョンをさっと洗ったら圧力鍋に入れ、新しい水約1.5ℓを加える。ローリエを加えて強火にかける。圧力がかかってから約20分煮る。

3 (圧力鍋がない場合には、普通の鍋で代用可。フェイジョンがやわらかくなるまで煮る)

4 小さめのフライパンにサラダ油を弱火で熱し、たいたてつぶしたにんにくを香りが立つまで炒める。

5 お皿にご飯をよそい、フェイジョンをかけて完成。

ブラジルプリン

PUDIM DE LITE CONDENSADO

ブラジルのプリンは砂糖の代わりにコンデンスミルクを使うのが一般的。コクのある優しい甘みとしっかりとした食感が特徴。ブラジルでは結婚前に必ず母親から教わるレシピで、プリンをマスターすれば男性の胃袋をつかむことができるとも言われるほど、皆が大好きなお菓子だそうです。カラメルソースを作るとき水を使う作り方もありますが、今回は砂糖のみで作る作り方を教えてくださいました。

POINT

カラメルソースを作る時には焦がさないように注意。かき混ぜると固まってしまうのでかき混ぜない



1 プリンの型の底がかくれるように砂糖を敷き、弱火にかける。溶けてカラメル色の液状になったら火を止め、型を傾けて底面だけでなく側面にもカラメルソースが行きわたるようにする。



2 コンデンスミルク、牛乳、卵、コーンスターチ、バニラエッセンスをミキサーにかけ、全体が混ざったら型に流し入れる。(ミキサーがない場合には泡だて器を使う)



3 圧力鍋に型の半分より下になるくらいの水を入れて火にかける。水が温まったら型を入れ、アルミホイルをかぶせる。圧力鍋のふたをして圧力がかかってから約20分間蒸し焼きにする。(圧力鍋がない場合には普通の鍋かオーブンをを使って蒸し焼きにする)

POINT

プリンが固まる目安は竹串をさして、何もつかなかったらOK。



4 粗熱がとれたら型から取り出し、冷蔵庫で冷やす。



5 食べる直前に冷蔵庫から取り出し、食べやすい大きさに切り分けてお皿に盛りつけたら完成。

材料 [プリン型(シフォン型)1個分]

- *カラメルソース
- 砂糖 ……大さじ5
- *プリン液
- コンデンスミルク ……1缶(395ml)
- 牛乳 ……コンデンスミルク2缶分
- 卵 ……3個
- コーンスターチ ……大さじ1~2
- バニラエッセンス ……適量(お好みで)



取材メモ

コンデンスミルクの量にはびっくりしましたが、材料も作り方もいたってシンプル。びっくりするような甘さではなく、やさしい甘みのプリンです。小さな型に1つずつ作るのではなく、大きな型で作って皆で切り分けて食べるのがブラジル流だそうです。