



セビーチェ  
CEVICHE

新鮮な魚介類をレモンと香辛料で和えた「セビーチェ」は、ペルーの代表的な魚料理。火を使わずに作ることができ、さっぱりとしていて夏におすすめ。お皿に残ったマリネ液は「leche de tigre（虎のミルク）」と呼ばれ、飲み干すのがペルー流。



**取材メモ** マリネ液を作るときはこんなにレモンを絞るのかな?と思いましたが、魚介類と和えるとさっぱりしておいしい。付け合わせのさつまいも、チョコクロと一緒に食べると酸味がほどよく調和されてとても合います。ぜひお試しください!

材料 [4人分]

- 魚介類(タコ、ホタテ、鯛など※生食用) …… 約500g
- 玉ねぎ …… 1個
- にんにく …… 1かけ
- パクチー …… 2束
- ① アヒ・リモ …… 1本
- ② レモン …… 3~5個
- 塩こしょう …… 少々
- ③ チョクロ …… 200g
- さつまいも(大) …… 2本



① アヒ・リモ (AJÍ LIMON)

セビーチェ用の唐辛子として知られるペルーの唐辛子。さわやかな辛みが特徴。なければ赤唐辛子で代用可



② レモン

ペルーのレモンは緑色でサイズも小さめ。日本で言うところのグリーンレモンが近いのでおすすめ。さわやかな香りと深い酸味が特徴。なければ黄色のレモンでも可



③ チョクロ (CHOCLO)

ペルー原産の粒が白くて大きいとうもろこしの一種。日本のとうもろこしとは異なり、甘みはほとんどなく、もちりとした食感が特徴。セビーチェに添えたり、茹でておつまみのように食べたりする。なければとうもろこしで代用可



1 チョクロ(ジャイアントコーン)とさつまいもを柔らかくなるまで茹でる。チョコクロは茹であがったらざるにあげて水気を切っておく。

2 魚介類を一口大に切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。にんにくはすりおろし、パクチー(葉の部分)とアヒ・リモはみじん切りにする。切った魚介類をお皿に移し、ラップをかけて冷蔵庫に入れる。

3 ボールに絞ったレモン汁と、にんにく、パクチー、アヒ・リモ、塩こしょうを入れて混ぜ、マリネ液を作る。

4 冷蔵庫から魚介類が入ったお皿を取り出し、マリネ液をかける。水気を切った玉ねぎを乗せ、再び冷蔵庫へ入れて食べる直前まで冷やしておく。

5 さつまいもは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。さつまいもとチョコクロをお皿に盛り付ける。冷蔵庫から冷やしておいた魚介類を取り出し、全体を和えたらお皿に盛りつけて完成。

アロス・ロン・マリスコス  
ARROZ CON MARISCOS

魚介類の炊き込みご飯。「アヒバンカ」という辛いペルーの唐辛子のペーストを使うとより本格的な仕上がりになります。ペエリアのように生米から炊く方法もありますが、今回は炊いたご飯を使って作るレシピを紹介します。



材料 [4人分]

- 魚介類
- ・タコ …… 足2本分
- ・シーフードミックス(冷凍) (イカ、エビ、ホタテなど) …… 200g
- ミックスベジタブル(冷凍) …… 300g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- パプリカ …… 1個
- にんにく …… 1かけ
- ① アヒ・アマリージョ(ペースト) 大さじ1/2
- ② アヒ・バンカ(ペースト) 大さじ1と1/2
- 塩こしょう …… 少々
- ガーリックパウダー …… 少々
- うま味調味料 …… 少々(お好みで)
- ご飯 …… 2合分
- 水 …… 300ml
- サラダ油 …… 大さじ2



① アヒ・アマリージョ (AJÍ AMALILLO)

名前とおり黄色い唐辛子。ロコト(ROCOTO)という唐辛子に比べると辛さはそれほど強くない。着色や料理のアクセントとして使う

② アヒ・バンカ (AJÍ PANKA)

辛みの少ないペルーの唐辛子。手に入らない場合には、パプリカパウダーでも代用可

**取材メモ** 色鮮やかなご飯はケチャップではなく唐辛子によるもの。料理によって様々な唐辛子を使い分けるのがとても印象的でした!



1 にんにくと玉ねぎをみじん切りにする。パプリカは縦半分に切って種を取り、1cm幅の細切りにする。タコは薄切りにする。



2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにくと玉ねぎ、パプリカ、アヒ・アマリージョ、アヒ・バンカを炒める。



3 香りが立ったら魚介類を入れる。さらにミックスベジタブルを入れて、色が変わるまで炒める。塩こしょう、ガーリックパウダー、お好みでうま味調味料を加え調味する。



4 水を加えて少し煮詰めたら、ご飯を加える。水分を飛ばすように少し炒めた後、ふたをして弱火で2分ほど経ったら火を止める。器に盛ったら完成。

POINT

お水を加えるので炒飯と比べると少ししっとりとした仕上がりになります。



5 小さめのお皿にご飯をよそい、ひっくり返して別のお皿に盛り付けるときれいに仕上がります。

教えて!どこで買ったの?

「アヒ・アマリージョ、アヒ・バンカ、アヒ・リモなど」

gaby's MARKET  
ガビーズマーケット

中区佐鳴台 2-19-20  
☎ 053-489-4001  
営業時間 / 16:30~21:00 (月~金)  
13:30~21:00 (土・日)  
(※水曜定休)

