



シニガン SINIGANG

お肉や野菜をたくさん入れたフィリピンのスープ／鍋料理。タマリンドという果物の酸味が特徴です。市販のシニガンの素を使うと手軽に独特な酸味を出すことができます。

材料〔4人分〕

豚肉 ……………1kg
(スベアリブ、ヒレ肉など)
玉ねぎ(大) ……………1個
トマト(大) ……………1個
大根 ……………1/2本
オクラ ……………10本
ししとう ……………10本
空芯菜 ……………1わ
①シニガンの素 ……………1袋(20g)
②フィリピンのうま味調味料 …1袋(8g)
粗びき黒こしょう ……………少々
水 ……………2カップ
サラダ油 ……………大さじ1

① シニガンの素



シニガンが手軽に作れるシニガンスープの素。なければレモン汁(レモン1〜2個分)でも代用可

② フィリピンのうま味調味料



フィリピンの万能調味料(顆粒)。味はチキンベースのコンソメ。なければチキンコンソメ(顆粒)で代用可



取材メモ 酸味がきいたスープは食事が進むので、夏バテしやすい夏にぜひ作って食べたいです。入れる野菜は好きなものでいいそうなので、季節の野菜をたくさん入れて冬に食べても体が温まりそうです！



ピナクビット

PINAKBET

オクラ、かぼちゃ、なす、ゴーヤなど野菜をふんだんに使ったフィリピン風野菜炒め。「バゴオン(アミエビの塩辛)」が味の決め手になります。特に夏におすすめ。

4

3

2

1

エビは背わたをとる。鶏ささみは筋をとって一口大に切る。にんにくとしょうがは、薄切りにする。玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。トマトは8等分にカットする。かぼちゃは1cm幅の薄切りにし、小さめの一口大に切る。オクラは両端を切り、1/2長さの斜め切りにする。ゴーヤとなすは縦半分に切り、1.5cm幅の斜め切りにする。三尺ささがはひとさし指くらいの長さになるように切る。

鍋にサラダ油を中火で熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマトを炒める。エビ、鶏ささみを加え、表面が薄く茶色くなるまで5分程度炒める。粗びき黒こしょうとうま味調味料を入れる。

かぼちゃとゴーヤを加え、ふたをしてしばらく火にかける。5分ほどしたら、三尺さざげとオクラ、なす、バゴオンを加える。

味を見て薄いようなら、お好みでカラマンシーソースを少々加える。さらに5分ほど炒め煮にしたら器に盛って完成。

材料〔4人分〕

エビ ……………300g
鶏ささみ ……………5本
玉ねぎ(小) ……………1個
トマト ……………1個
かぼちゃ ……………1/8個
オクラ ……………10本
ゴーヤ ……………2本
なす ……………3本
三尺ささが(いんげんでも可) 約10本
にんにく ……………3〜5かけ
しょうが ……………1かけ
粗びき黒こしょう ……………少々
フィリピンのうま味調味料 1袋(8g)
①バゴオン ……………大さじ3
②カラマンシーソース 少々(お好みで)
サラダ油 ……………大さじ1



① バゴオン (BAGOONG)

アミエビを塩漬けにして発酵させた調味料。日本の塩辛のようなしょっぱさはなく、旨味・甘味が強い。野菜や肉を炒めるときに使うのがおすすめ



② カラマンシーソース

日本のたまり醤油のような調味料で、カラマンシーとは柑橘類の一種。フィリピンでは、旨味とコクを出すために様々な料理に使われる。ポン酢でも代用可

教えて!どこで買ったの?
「バゴオン、シニガンの素など」
フードマーケットマム 浜松フレスポ店
浜松市東区上西町 1020-33
☎ 053-469-2211 営業時間／10:00~21:00



取材メモ バゴオンの独特な風味がくせになるおいしさ。野菜をたくさん摂ることができる栄養満点の料理です。ご飯によく合います！

4

3

2

1

豚肉は大きめの一口大に切る。大根は縦半分に切った後、3cm幅に切る。玉ねぎは縦半分に切って横向きに3等分し、さらに縦に3等分する。トマトは8等分にカットする。オクラは両端をカットする。空芯菜は軸を取り除く。

鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎと豚肉を入れて豚肉の表面が薄く茶色に変わるまで炒める。粗びき黒こしょうとトマトを入れてさっと炒める。

大根と水2カップを加え、煮立ったら火を弱めてあくを取り、ふたをして10〜15分ほど豚肉がやわらかくなるまで煮る。うま味調味料とシニガンの素、オクラ、ししとうを入れ、ふたをしてさらに5分ほど煮る。

空芯菜を加えたら火を止め、余熱で火を通す。器に盛って完成。