

ケサディーヤ Quesadilla



- 材料 (2人分)
トルティーヤ：2枚
(小麦粉またはコーンどちらでも)
とろけるチーズ：適量

♪ 作り方 ♪

1. トルティーヤにチーズを挟む。
2. フライパンで焼く

* サルサメヒカーナまたはワカモシを付けると、更に美味しく頂けます。



広島県・グアナファト州友好提携3周年記念事業

親子メキシコ料理教室



《平成29年11月18日(土) 10:00~12:00》

メキシコ料理の基本は“メキシカンソース”です。
メキシカンソースの作り方をマスターすれば、いろいろな料理に応用することができます。

★★

サルサメヒカーナ Salsa Mexicana (メキシカンソース)



TM: Foto / Ricardo Espinosa-reo

- 材料 (2人分)
トマト：2個
玉ねぎ：1/2個
コリアンダー (パクチー)：適量
塩：少々
ハラペーニョ (なければ唐辛子)：適量

♪ 作り方 ♪

1. トマト・玉ねぎ・コリアンダー・ハラペーニョを小さく切る。
2. 味を見ながら1と塩少々を混ぜる。

🇲🇽 🇵🇷 ワカモレ Guacamole



- 材料 (2人分)
アボガド：1個
メキシカンソース：適量
塩：適量
トルティーヤチップス：適量

♪ 作り方 ♪

1. アボガドの皮を剥き、種を取る。
2. アボガドの身を潰す。
3. 2とメキシカンソースを混ぜる。
4. 味見しながら塩を加える。

🇲🇽 🇵🇷 ベラクルス風セビーチェ Ceviche

- 材料 (2人分)
ススキの切り身：100 g
レモン (もしくはライム)：3個
塩コショウ：少々
種なしのグリーンオリーブの実：3~5粒
* トマト中：1/2個
* 玉ねぎ大：1/4個
* コリアンダー (パクチー)：2/3束
アボカド大：1/2個
トマトソース：1/8~1/4カップ
クラッカー：適量
* …メキシカンソースを使ってもOK

♪ 作り方 ♪

1. ススキの切り身に塩コショウを塗りこむ。
2. 1の切り身を小さく切る。
3. 2の切り身をレモン汁 (もしくはライム汁) に約2時間漬け込む。
4. 3の漬け込みの間、トマト、玉ねぎ、オリーブの実とコリアンダーを小さく切る。
5. 切り身のレモン汁がよく染み込んだら、4の材料と混ぜ合わせる。
6. 中ぐらいの大きさに切ったアボカドを5に加える。
7. 最後に、6にゆっくりとトマトソースを加えていく。これは色味をつけるためと、酸味が全く感じられないようにするためです。
8. 塩味のクラッカーとともに食する。