

## 【荒井商店 荒井隆宏のペルー料理】目次

ペルー料理とは

—— 多様な文化の融合がもたらす恵み

トウガラシのこと

トウガラシの香りを引き出す

料理のベース、サルサ・マードレ

味づくりの基本素材

ペルー料理の顔となる食材

つけ合わせの調理とスタイル

定番のサルサ —— 薬味&薬味ソース

### ペルー料理のアイコン、セビーチェ

セビーチェ —— 爽やかな香りと刺激がクセになる、「ペルー風、魚介のマリネ」

白身魚のセビーチェ

サヨリのティラディート

ムール貝のカジャオ風

エビの暖かいセビーチェ

キノコのセビーチェ

ウニのセビーチェ

鴨のセビーチェ

セビーチェ風、豆とチーズのサラダ

セビチェリーア風、魚介のフリット

冷たいイカと温かいイカのセビーチェ

ノルウェーサーモンのセビーチェ、黄色いキヌア添え

パッションフルーツを使った、ホタテのセビーチェ

山菜のセビーチェ

### 冷たい前菜、温かい前菜

ジャガイモのワンカヨ風

ロコトのクリームソース

オコパソース

アボカドサラダ

カウサ —— 蟹とアボカドの黄色いポテトサラダ

サヴのエスカベチェ

タコの冷製、ペルー産オリーブのソース  
具だくさんの衣なしコロッケ  
激辛トウガラシ、ロコトの肉詰めオープン焼き  
アンティークーチョ —— 屋台風、牛ハツの串焼き  
トウモロコシのチマキ  
エンパナーダ  
スイスチエードのパイ  
豚耳のテリーヌ、サルサ、チミチェリ添え

### スープ料理とご飯料理

ペルーの鶏スープ麺  
アンデス風、エビのチュペ  
クラシックな山のスープ、チャイロ  
鶏の雑炊、アクアディート  
クリオージャ風、濃厚スープ、パスタ  
具だくさんの緑のスープ、メネストロン  
パルー風ブヤベース、パリウエラ  
ムール貝のスープ  
ワラスの鶏麦雑炊、ジュンカ  
豚ばら肉とコリアンダーの炊き込みご飯  
ペルー風海鮮パエリア

### メインディッシュ

鶏胸の黄色いパン粥  
豚のアドボ、アンデスのパン添え  
牛肉の野菜炒め  
豚足とジャガイモの煮込み、ピーナッツ風味  
ハチノスとジャガイモの煮込み、カウカウ  
牛肺の煮込み、チャンファイニータ  
乾燥ジャガモと肉のスパイス煮込み、カラプルクラ  
七面鳥のペピアン  
ヤギ肉のコリアンダー煮込み  
ローストチキン  
鶏手羽元のビール煮込み  
ウサギのピリ辛ピーナッツ風味  
牛ランプ肉の煮込み、ジャガイモのピュレ添え

根菜オユコと肉の炒め  
ニンジンのオユキート風  
カボチャのヘルシー煮込み  
豆入り焼き飯、タクタク  
豚ばら肉とジャガイモの赤い煮込み  
大地の神に捧げる料理、パチャマンカ  
ジャングルのチマキ、フアネ  
バナナ団子とセシナ

### ドリンク、おつまみ、デザート

ピスコソー  
炒りトウモロコシ、カンチータ  
ユカのフライ  
ピーナッツの塩ゆで  
おつまみバナナチップス、チフレ  
パタコン  
カボチャとサツマイモのドーナッツ、ピカロネス  
紫コーンのデザート  
ルクマのアイスクリーム  
チェリモヤのムース  
アロス・コン・レチェ  
牛乳ジャムを挟んだクッキー  
トゥロン

セビーチェの思い出  
ペルー人は朝、昼、晩と何を食べているか  
ペルーはジャガイモざんまい  
よくお客さまに聞かれる質問 —— 日本人向けにアレンジしている？  
黒人のおばちゃん料理  
ペルー食材の入手先