

## 【Usuream お料理教室】

### ■ ジャンバラヤ ■

#### 《使用する調理器具》

- ・ 包丁まな板
- ・ フライパン(24~26cm)
- ・ フライパンの蓋
- ・ 木べら
- ・ その他、切った食材などを入れておく皿、数枚
- ・ 盛り皿

#### 《材料と下準備》

米	400cc(2カップ)	
* 洗って、水気を切っておく。無洗米ならそのまま。		
ソーセージ	6本	5mmの輪切り
にんにく	1/2片	みじん切り
玉ねぎ	1/2個	粗いみじん切り
パプリカ(赤)	1/4個	5mmの細切り
ピーマン	1個	5mmの細切り
チェリートマト	6個	1/2にカット
サラダ油	大さじ2	
クミンシード(ホール)	小さじ1/4	
赤唐辛子(輪切り)	2つまみ	2つに切り種を抜き輪切り
〈合わせ調味料〉		
コンソメスープ	400cc(2カップ)	お米と同量を準備する。
* 400ccの湯に固形コンソメ1個を溶かす。		
チリパウダー	小さじ2	
ウスターソース	小さじ1 1/2	
塩	小さじ1 1/2	
胡椒	適量(お好みで多めに！)	
パプリカパウダー (あれば)	小さじ1	
パセリ(あれば)	少々	みじん切り

## 《手順》

1. お米はさっと洗って水気をざるで水気を切っておく。
2. フライパンにサラダオイル、にんにく、クミン、赤唐辛子を入れて弱火にかける。
3. にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎ、、ソーセージ、米、ピーマンの順で、しっかりと炒める。
4. お米が透き通ってきたら、合わせ調味料とトマトを加えて混ぜ合わせる。
5. 味を整えたら、フタをし、弱火で15分間煮る。15分後に10秒ほど火を強めて水分を飛ばして、火を止めて5分程度蒸らす。
6. フタをはずして、パセリとパプリカパウダーを散らす。フライパンのまま食卓へ！！

## ◆スパイスの話◆

### クミンシード

せり科の植物の種。カレー粉に不可欠なスパイス。豆料理やジャガイモ料理と相性が良い。ほろ苦さと強い香りが特徴。

### チリパウダー

カイエンペッパー、オレガノ、クミン、ガーリック、塩などを配合したミックススパイス。南アメリカで開発された。メキシコ料理、北米、スペイン料理によく使用される。

### パプリカ

辛くない唐辛子を乾燥し粉末にしたもの。爽やかな甘みとほろ苦さが特徴。ビタミン C が豊富。油に溶けやすいので、料理の色付けに使用されることが多い。スペイン、ハンガリー料理に。

### ブラックペッパー

胡椒の実の未熟なものを乾燥させたスパイス。さわやかな方向と強い辛味が特徴。ミルで挽きたてのものが香りが強い。

### ホワイトペッパー

ブラックペッパーの皮を剥いたもの。ブラックペッパーよりマイルド。ホワイトシチューなど白く仕上げたいときや、マイルドに仕上げたいときに使う。

### ローリエ

ベイリーフ、ローレル、月桂樹と呼ばれ、多くの国で使用される。煮込み料理には欠かせない。生ものの保存や粕漬けなどに加えることにより、生臭さが取れる。