

チャモロ料理レシピ

レッドライス

英語名:Red Rice

チャモロ語名:Eneksa Agaga

材料

米:2 カップ

アチョーテの種:小さじ 2 杯

水:2 カップ

塩:小さじ 2.5 杯油:小さじ 2 杯

刻んだ玉ねぎ:1/2 カップ

調理法

アチョーテの種をカップ半分のぬるま湯に 30 分つけて置く。

30 分たったら、塩を加えて揉み出す。

小さなカップにその液を濾す。

玉ねぎは油で炒め、玉ねぎと一緒にアチョーテの液を沸騰させてから、米を入れる。

中火にして 5 分程火にかけた後、さらに弱火で 15 分炊いて完成。



チキン・ケラグエン

英語名:Chicken Kelaguen

チャモロ語名:Kelaguen Monuc

材料

塩:小さじ 1 杯

レモン汁:1/2 カップ

すりおろしたココナッツ:1 カップ

とり肉:1 羽(1~1.5kg)

唐辛子:6 個(お好みにより調節)

調理法

チキンを半分に切り、オーブンで焼く。

(バーベキューにしても OK)

完全に焼けてしまわないようにし、10 分間だけ火にかける。

ひっくり返して、更に 5 分間焼いてから、骨を外し、刻むかひき肉にする。

材料を全て器にうつし、1 時間冷やす。クラッカー等に添えて完成。

