

ブラジル家庭料理教室

平成24年3月3日(土) 講師: ペイショット 法子さん

§ § § レ シ ピ § § §

バカリョアーダ (タラ料理) (5~6人分)



【材料】

- 干し(塩漬)タラ 400g
- ジャがいも(中) 5個
- 玉ねぎ(大) 1個
- 緑ピーマン 1個
- 赤ピーマン(パプリカ) 1個
- 卵 2個
- トマト(大) 1個
- オリーブ 5個
- オリーブオイル たっぶり
- 牛乳 少々



- 1 タラは4時間塩抜きする
- 2 タラと皮付きじゃがいもは、水に牛乳を混ぜた中でやわらかくなるまで煮る(50分くらい)
- 3 タラをよく洗いながら、良い身を分ける
- 4 ジャがいもの皮をむいて輪切りにする。ゆで卵を作り輪切りにする
- 5 その他の材料も細い輪切りにする
- 6 オリーブは種をとる
- 7 2層に材料をしいていく(玉ねぎから始める)
- 8 170度のオーブンで30分焼く。においがして色がついてきたらできあがり!

サラダ

【材料】

- 赤ピーツ(中) 1個
- ヤシの若芽 10cm
- レタス 5枚
- 酢(or レモン) 少々
- 塩 少々



- 1 赤ピーツはよく洗って、水から40分ゆでる
- 2 やわらかくなったらとり出して、皮をむいて適当な大きさに切る
- 3 ヤシの若芽をスライスする
- 4 赤ピーツと若芽は、塩・酢・オリーブオイルであじつけする