



ブラジルの美味しい街より フランゴ・コン・キアーボ

例えば日本で言うならば大阪や小樽などが、該当するでしょうか？一般的に「食べものが美味しい街」というイメージが定着しているのは。一方、ブラジルではミナス州がその代名詞。なので、ミネイラ(ミナス州式)と言えばすなわち、とっても美味しいものという意味をもつことになります。

ミナス州の「食べ物が美味しい街」というイメージは、例えば新鮮な食材が豊富な土地だから、という印象よりも、お料理上手な人がたくさんいるから、という印象が強く、ミナスのおかあさんたちが、気取らずに日々作る家庭料理がとても美味しい、という定説があるということ。そんなミナスの家庭料理の代表的なもののひとつにフランゴ・コン・キアーボはあります。

お料理そのものは、カルルーなどと同様でアフリカ由来ですが、アフリカ食文化を色濃く残すバイーア州の名物料理という印象は、フランゴ・コン・キアーボには希薄です。これはフランゴ・コン・キアーボが、地域を問わずブラジル全土に受け入れられている、ブラジリアン・スタンダードにまでなっているからでしょう。日本に来ているサンパウロ州やパラナ州出身の日系ブラジル人たちも、アカラジェやカルルーは食べたことがなくてもフランゴ・コン・キアーボならば「おかあさんがよく作ってくれた」と言うことが多くあります。

フランゴ・コン・キアーボにはセットとしてアングーを添えるのが一般的。アングーは味付けをしないポレンタで、この組み合わせもルーツはアフリカにあります。

フランゴ・コン・キアーボ

材料(3~4人前)

骨付きチキン	400g	オクラ	250g
玉ねぎ	2個	おろしにんにく	大さじ1
バター	10g	油	大さじ3
チキン・ストック	100cc	タバスコなどのチリソース	適宜
塩・こしょう	適宜		

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② オクラのヘタを切り落とし、1cm間隔に切り分ける。
- ③ ボウルににんにく、塩、こしょうを入れて骨付きチキンにもみ込み、冷蔵庫で1時間寝かせる。
- ④ フライパンにタッパーの油を充分に熱し、②のオクラを油通しする。
- ⑤ 別のフライパンにバターを入れて火にかけ、①の玉ねぎをキツネ色になるまで炒める。
- ⑥ ⑤のフライパンから玉ねぎを取り出し、油を加えて③のチキンを表面がパリパリになるまでソテーして、取り出す。

- ⑦ ⑥のフライパンの油を拭き取って、チキン・ストックを入れて沸騰させる。ストックがない場合はフライパンを拭かずに水を入れて沸騰させる。
- ⑧ ⑦に⑥の玉ねぎと骨付きチキンを入れて10分ほど煮る。
- ⑨ ⑧に④のオクラを加え、チリソースと塩・こしょうで味を調える。

※ 皿に盛る際は、アングーを添えて供する。