

呑んだ後のお茶漬的存在? カンジャ



お酒を呑みに行って一番最後のメに注文するもの、と言ったならば日本の場合、お茶漬や焼きおにぎりなどがポピュラー。では、ブラジルでは? ということで欠かせないお料理がカンジャです。

一口に表現するならばブラジル風鶏雑炊。トマトベースのチキン・スープの中にご飯も具として入っています。サンパウロなどの都市部では真夜中や明け方近くに、カンジャを出してくれる屋台が多く出没。のんべえたちも次々と注文してゆきます。

お酒を呑まない人にとっても、カンジャはお腹にやさしく、身も心も温めてくれる癒しメニュー。日本の食卓にも違和感なく登場させられそうですね。

カンジャ

材料 (4 人前)

鶏モモ肉	500g	玉ねぎ	1 個
人参	1 本	トマト	2 個
セロリ	1 本	パセリ	適宜
粒こしょう	6 粒	塩	適宜
お米 (インディカ米が望ましい)	100cc		

作り方

- ① 鶏モモ肉の脂を取り除くなど、掃除をする。
- ② 玉ねぎを 1/4 に切る。
- ③ 人参とセロリはスライスにして、トマトは種と皮を取り除く。
- ④ 大きな鍋に①のチキンを入れて、チキンが完全にかぶる量の水も入れる。
- ⑤ ④に②の玉ねぎ、③の人参、セロリ、トマトと、パセリ、粒こしょう、塩も入れる。
- ⑥ ⑤をごくごく弱火にかける。ゴボゴボ沸騰させずに、常に鍋の表面に上澄みがある状態を保つこと。
- ⑦ ⑥からチキンを取り出し、身をほぐす。
- ⑧ ⑦にお米を加え、ぐつぐつと 30 分ほど煮る。