

## ブラジルが伝えるアフリカの神様の味 シンシン



甲殻類とチキンの取り合わせは、北部ブラジルの定番中の定番。シンシンはチキンとエビをトマト、ピーナッツで煮込んだシチューです。こちらムケッカやヴァターパ、カルルーなどと同様にアフリカ伝来のお料理ですが、大元はアフリカ(ナイジェリア)の神様に捧げていた供物だといえます。さすがにブラジルでは、お料理本来の意味合いは伝わっていないようで、ごくごく普通の家庭料理として定着。それでも、バイア州など、アフリカ文化の影響色濃い地域では、子どもたちにも大人気のひと皿です。

アフリカから大西洋を渡ってブラジルに伝わったシンシンを、今度は太平洋を渡った日本で、味わってみませんか？ 伝統的なレシピでは、ブラジル特有の塩漬けのエビを使いますが、日本では桜エビで代用してください。サブのポイントはご飯かファロツファに添えることです。

### シンシン 材料(5~7人前)

骨付きチキン	800g	エビ	8尾
トマト	1個	玉ねぎ	1個
ピーマン	1個	おろしにんにく	大さじ1
レモン汁	2個分	ピーナッツ	大さじ山盛1
カシューナッツ	大さじ山盛1	しょうが	少々
植物油	適宜	塩・コショウ	適宜
干しエビ	ひとつかみ	デンデ油	大さじ1
ココナツミルク	120cc	チキンストック	240cc

### 作り方

- ① 骨付きチキンを、レモン汁とおろしにんにくそれぞれ1/3量ずつと一緒に、30分漬け込む。この時、かるく塩・コショウするとよい。
- ② 生のエビの殻と頭を除いてレモン汁とおろしにんにくそれぞれ1/3量ずつと一緒に、15分漬け込む。この時、かるく塩・コショウするとよい。
- ③ 玉ねぎと種を除いたピーマンを刻み、トマトは皮と種を除いてザク切りにする。
- ④ ①のチキンをペーパータオルで軽く拭き、植物油を熱した鍋で両面がキツネ色になるまでソテーする。
- ⑤ ④からチキンを取り出し、鍋をキッチンペーパーで拭いたら新しく油を熱し、③の玉ねぎを炒める。ここでキツネ色になるまで炒めないこと。やわらかくなる程度が目安。
- ⑥ ⑤に③のピーマンを加えてやわらかくなるまで炒め、さらに残りのおろしにんにくも加えて軽く色づくまで炒める。

- ⑦ ⑥に③のトマトを加えてさらに加熱する。
- ⑧ ⑦に⑤で取り出したチキンに戻し、チキンストックをひたひたになるくらいまで加えて沸騰させる。
- ⑨ ⑧に蓋をして30分ほど煮続ける。時々、鍋の中を確認して、水分が足りなくなってきたら水を加えること。
- ⑩ フードプロセッサーで干しエビとナッツ類を粉末にする。
- ⑪ ⑨に⑩をよく混ぜ合わせ、しょうがを摩り下ろして加える。
- ⑫ ⑪に②のエビとマリネ液、デンデ油、ココナツミルクを加えて少し加熱して、仕上げる。

- ※ 香り付けに生のコリアンダー・リーフを添えてもよい。
- ※ ナッツ類はどちらか1種類で両方の合算量にしてもOK。
- ※ チキンストックは、チキンコンソメで代用可。