

ブラジル料理の代名詞

フェジョアーダ



ブラジルを代表するお料理・フェジョアーダは黒いんげん豆とお肉のシチュー。人種の坩堝と言われるブラジルは、世界各国の食文化の影響が色濃く、逆にブラジル独自のお料理となると、案外見かけないものです。ですがフェジョアーダは違います。ブラジル料理の代名詞として、サンパウロやリオ・デ・ジャネイロにある五つ星ホテルのレストランでも、下町の庶民的な食堂でも、そしてブラジルの人々の家庭でも、食べられ続けているまさしくブラジルの味です。

フェジョアーダはとてもボリューム豊かなスタミナ食。それは作り方を見ても一目瞭然です。お豆とお肉の美味しさや栄養素を、まるごと煮込む雰囲気は、日本のカレーに近いかもしれません。ですが、煮込む具材は、珍しいものばかり。まず、メインの黒豆。お正月によく食べられる日本の黒豆は、大豆です。ですからタンパク質が豊富で煮崩れることはほとんどありません。一方、ブラジルの黒豆はインゲンです。白アンの材料に使われている白豆の黒いもの、と考えるとイメージしやすいと思いますが、タンパク質はすくなくてでん粉が豊富。栄養素で分類すれば、大豆よりもお芋に近い豆で、煮崩れも起こります。

一方のお肉類。まず欠かせないものが、ブラジル式生ソーセージのリングイッサ。生のままお豆と一緒に煮込むのではなく、水と油を入れ別のお鍋で炒め煮にします。同じよう下ごしらえするのがベーコン。ブラジルでは特に皮付きベーコンが特徴的です。さらにはブラジル式干し肉（カルネセッカやシャルケ）も、十分に塩抜きをしてから煮込みます。干し肉類と一緒に煮込むのが、燻製にした豚の耳や尻尾、足、月桂樹の葉。これらと干し肉を煮ているお鍋に、別のお鍋で煮ていたリングイッサやベーコンを煮汁ごと加え、そのお鍋とお豆のお鍋もドッキング。具から沁みだすダシやコクは、すべて洩らすことなくいただけるわけ。日本国内では、豚の耳や尾の燻製は中々入手しづらいので、その分を干し肉と燻製したリングイッサのカラブレーザ・デフマーダで補って作るのがおすすめです。

フェジョアーダには定番の付け合せ料理があります。コラードグリーンという青菜のソテー、マンジョッカと呼ばれるキャッサバ芋のフライ、同じくマンジョッカの粉末を油で炒めたフリカケ、そしてご飯もニンニクと油で炊いたブラジル式ご飯となります。オレンジをお口直しのデザートに添えれば、ブラジルのセット・メニューができあがりです。

フェジョアーダ 材料(5～7人前)

黒豆	300g	リングイッサ	300g
ベーコン	300g	シャルケ	200g

カラブレーザ・デフマーダ	200 g	玉ねぎ	2 個
月桂樹の葉	2 ～ 3 枚	おろしニンニク	適宜
塩・コショウ	適宜	市販のビーフブイヨン	適宜
油	適宜		

作り方

- ① 黒豆はよく洗ってから一晩水に浸ける。
- ② シャルケを小口に切り分け、一晩水に浸けて塩抜きする。水の交換は3回以上。
- ③ ①の豆を水切りして、戻したお豆の約三倍の水と一緒に煮ます。最初は強火で一気に沸騰させ、沸騰したらごく弱火でフタをして煮ます。
- ④ リングイッサとベーコン、カラブレーザ・ブテマーダを適当な大きさに切り、水と油を半々入れて熱したお鍋で煮る。
- ⑤ 別のお鍋にクシ型に切った玉ねぎとニンニク、水切りした②の干し肉、ブイヨンを入れて煮る。
- ⑥ ⑤のお鍋が沸騰したら、④のリングイッサ、ベーコン、カラブレーザ・デフマーダを煮汁と併せて弱火で煮続けます。
- ⑦ ③のお豆が指で簡単に潰せるくらい柔らかく煮えたら、煮汁の一部を⑥のお鍋に加えて具に色をつけます。
- ⑧ ⑦のお鍋に塩・コショウを加えて味を調えます。
- ⑨ ⑧に、③のお豆を煮汁を切って加え、もう少し煮て出来上がりです。