



寒い夜には・・・

バンバ

寒い晩の定番料理、といえば日本では湯豆腐や、煮込みうどんなどが挙げられるでしょうか。身体を、中からぽかぽか温めてくれるお料理は、洋の東西を問わず汁気が多い煮込みが基本。さらには、トロミがついて冷めづらくなっているものならば、何はともあれ、食べたくなりますね。

ブラジルにも、そういう寒い夜の定番お料理があります。赤道に近いブラジル北部の地方は熱帯や亜熱帯に属しますが、リオ・デ・ジャネイロやサンパウロ、ミナスなどのブラジル中部地方は、日本と同じ温帯に位置しますから、あったかくてトロトロのスープが食べたい冬の夜だってやって来るのです。

そんなぽかぽかメニューの中でも、特にミナス州で好まれているのがバンバという、フバとコラード・グリーン(コウベマンティガ)のスープ。しかも具の定番はリングイッサの燻製・カラブレーザ・デフマーダですから、ボリュームもばっちり。粉末をダマにならないように液体と混ぜるのは、ちょっぴりコツが必要ですが、このバンバはポレンタやアングーのような半固体にはせずに、あくまでもトロトロのスープとして仕上げるのがポイント。なので、先に鍋の容器で粉を水でしっかり溶いてから、お鍋に加えましょう。

バンバ 材料／4～6 人前

カラブレーザ・デフマーダ	1 パック	コラードグリーン	100g
玉ねぎ	1 個	おろしにんにく	適宜
フバ	100cc	水	1 リットル
ブイヨン	適宜	油	適宜
塩・白コショウ	適宜	卵	1 個

作り方

- ① カラブレーザ・デフマーダとコラードグリーンを解凍する。
- ② ①のカラブレーザを適当な大きさに切り分ける。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、③とおろしにんにくを炒める。
- ⑤ ④に②を加えてさらに炒める。
- ⑥ 別の鍋に水とブイヨンを入れて沸騰させる。
- ⑦ ボウルにフバを入れて、水(分量外)を少しずつ加えてドロドロにする。ダマにならないように注意。
- ⑧ 沸騰してる⑥へ⑦と⑤を加えて、もう少しぐつぐつ煮る。
- ⑨ ⑧に①のコラードグリーンをほぐしながら入れて混ぜる。
- ⑩ ボウルに卵をわりほぐし、⑨に加えてよく混ぜる。

※ バンバの別名はカルド・ヴェルジ・ミネイロ(ミナス州のグリーン・スープ)といますが、これがお隣のサンパウロ州ではフバではなくて、マンジョッカでトロミをつけ、卵を使わないお料理になるようです。