

パパ・ア・ラ・ワンカイナ Papa a la huancaína

【材料】4人分

・ジャガイモ 4個

《ワンカイナソース》

・カッテージチーズ 250g

・クラッカー 100g

・牛乳 1カップ

・イエローホットペッパーペースト 大2

・サラダ油 少量

・塩 適量

《つけあわせ》

・ゆで卵 2個

・ブラックオリーブ 6粒



【作り方】

1. ジャガイモは皮付きのまま茹でて冷まし、皮をむき、厚さ7mmぐらいの輪切りにする。

2. ワンカイナソースを作る。

3. カッテージチーズ、クラッカー、牛乳、イエローホットペッパーペースト、サラダ油、塩適量を、ミキサーまたはフードプロセッサーにかける。塩とイエローホットペッパーペーストの量は好みで調節する。

4. 皿にジャガイモ、つけあわせのレタスを盛り、ワンカイナソースをかける。

5. 切ったゆで卵、ブラックオリーブを添えて出来上がり。

パパはスペイン語でジャガイモ。ア・ラ・ワンカイナとはワンカーヨ風という意味であるから、「ジャガイモのワンカーヨ風」となるわけです。本来は辛味に Aji Amarillo（イエローホットペッパー）の実をそのままミキサーにかけますが、このペーストを使えば簡単です。このソースはいろいろと使えます。ジャガイモだけでなく、イタリア料理のニョッキやパスタ、パンなどにもよく合うので、作りおきしておくに便利です。

セビーチェ Cebiche

セビーチェはペルーの代表的料理。

たっぷりのレモン汁の酸味とコリアンダーのアクセントが効いていて、さっぱりした味は日本人の好みにぴったり。

【材料】4人分

・生食用白身魚 250g

・赤タマネギ 1/2個

・レモン 1個

・コリアンダー（生）あれば少々

・アンデスフード

イエローホットペッパー入り 小2

・アンデスフード カモテ アマリージョ 4切れ

《つけあわせ》

・レタス

・チョクロ（ホワイトジャイアントコーン）

・マيس チュルペ（揚げトウモロコシ）



【作り方】

1. 白身魚を小さく角切りにして、軽く塩をふる。

2. 赤タマネギはスライスして水にさらす。

3. ボールにレモン1個分を絞り、ちぎったコリアンダー、セビチェソースを入れる。

4. 白身魚とタマネギを入れて、和える。

5. 皿に盛り、レタス、チョクロ、マيسチュルペなどを盛り付けて出来上がり。

ご家庭で作る場合、白身魚は鯛の切り身などが使いやすいでしょう。ペルーでは通常、魚をレモン汁に漬け込んでからしばらくおいて味をしみこませますが、このレシピでは和えてすぐに食べられます。

セビーチェを漬け込んだ汁はそのまま飲んでも美味しいんです。これは leche de tigre（レチェ・デ・ティグレ＝トラの乳(?)）といって、二日酔いによく効きます。ただしこれは、唐辛子のソースを入れる前の乳白色の状態です。レモンの酸味が効いて、カラダも頭もシャキッとしますね。

チチャモラーダジュース Chicha Morada

ペルー原産の紫トウモロコシから作った飲み物が、ペルーで広く飲まれているチチャモラーダ（Chicha Morada）。町のジューススタンドやメルカド（市場）など、いたるところで見ることができ、また一般の家庭でも作られているペルー人の愛すべき飲物。作り方は、紫とうもろこしをパイナップル・レモンなどの果実と煮込み、よく冷やして飲みます。

さて、チチャモラーダの原料である紫トウモロコシですが、実はこれがとてもすごい穀物なのです。紫の色素に含まれるポリフェノールの一種「アントシアニン」には、大腸発ガン抑制効果や、糖尿病抑制効果があるといわれます。また、脂肪細胞の増大を抑制するだけでなく、肥満に関係するレプチンというホルモンの働きを正常化して、肥満を抑える効果があることがわかったのです。紫トウモロコシのアントシアニンの含有量は黒大豆のなんと29倍です！最近では健康食品、サプリメント素材として見直されています。

紫トウモロコシをはじめ、アミノ酸のバランスがよく栄養価の高いキヌアやアマランサス、オリゴ糖を多く含む整腸作用があるヤーコンなど、アンデス原産の野菜には健康によいものがたくさんあります。ペルーの人々は遠いインカ以前の時代から、こうした素晴らしい自然の恵みを授かりながら暮らしてきたのです。

