

プーラ ビーダ **PURA VIDA** コスタリカ料理編

※純粋な暮らしという意味: コスタリカの挨拶言葉

●日時: 10月16日(土) ●場所: 川崎市国際交流センター 2F料理室

Costa Rica

一つの国で太平洋と大西洋が見える  
そんな国「コスタリカ」に触れてみませんか!

今回のコスタリカ料理の紹介は、元駐日大使のアレクサンダー・サラス・アラヤさんです。

太平洋とカリブ海に挟まれた中米の小さな国「コスタリカ」、そこは自然豊かな美しい観光国です。

コスタリカ料理は、随所にタマネギとパプリカ、オリーブオイルをふんだんに使って作ります。

レシピのFrijoles refritos(フリフォーレス・レフリートス: インゲン豆の炒め物)は、一見、日本のお汁粉を思わせるような色合いです。味は、時間をかけてインゲン豆を潰しただけあって格別です。

また、鶏肉のオレンジソース煮、ココナッツプリン作りの手際も良く、通訳を介しながら熱演されるアレクサンダーさんのパフォーマンスは、いかにもラテンの国を彷彿とさせ、料理と共に好評を博しました。

お料理はよく作るのですか?

両親の時代、家事は女性がするものという考えがありましたが、ボーイスカウトにいたこともあり、料理は得意です。日本ではひとり暮らしなので、自宅でもコスタリカ料理をよく作ります。

これからの抱負を聞かせて下さい。

私は今51歳ですが、まだまだ日本で新しいことを始めたいです。

大学で政治経済を勉強し経済学者の肩書もありますが、日本語が完璧でないので仕事をしていくのは難しいことに直面しました。そこで、自分の中の文化的なこと...たとえば料理、司会、講演などの仕事をするようになり自分の世界は開けてきました。



これからも自分の能力を多方面に活かして日本で生活していきたいと思えます。

アレクサンダーさん楽しいお話をありがとうございました。多くのことに挑戦するエネルギッシュな生き方にたくさんの元氣と微笑みをいただきました。

これからもラテンアメリカのパワーを生かしたさらなるご活躍を願っています。

(取材・編集ボランティア 相沢明子・伊東 都)

※川崎市国際交流協会では、「ふれあい交流会」と題し、各国の文化や料理を紹介する講座を開催しています。ぜひお楽しみに!

講師プロフィール PROFILE

アレクサンダー・サラス・アラヤさん

コスタリカ出身



市長や国会議員を歴任し35カ国を周る。2002~05年ウルグアイ大使、2005年6月から1年間駐日大使を務める。コスタリカに帰国。その後、2006年9月に再来日、日本スペイン協会テンブル大学などでスペイン語を教える。

コスタリカ料理レシピ

インゲン豆の炒めもの Frijoles refritos

材料(5人分)

- 黒か赤の(味付け無し)インゲン豆.....1缶
- 玉ねぎ.....1/4個
- ピーマン.....1/3個
- 香草(パクチ).....1/6把
- 塩.....小さじ1/2
- ニンニク.....1片
- 砂糖.....少々
- オリーブ油.....小さじ1
- マーガリン.....少々
- コショウ.....少々
- クミン.....少々
- 粉のパルメザンチーズ.....大さじ1

作り方

- 1 黒(または赤)インゲン豆をジュース状になるまでミキサーにかける。
- 2 大きめのフライパンにオリーブ油をひき、細かく切った玉ねぎ、ニンニク、ピーマン、パクチを軽く炒める。
- 3 塩、コショウ、クミンなどの調味料を好みに加える。
- 4 インゲン豆を加え、水気がなくなるまでかき混ぜながら炒める。(焦げ付かないように注意)
- 5 砂糖とマーガリンとパルメザンチーズの粉を加える。



- 1 Frijoles refritos (インゲン豆の炒めもの)
- 2 Arroz con maiz dulce (とうもろこし入りご飯)
- 3 Escabeche (パプリカと玉ねぎのマリネー)
- 4 Pollo en salsa de naranja (鶏肉のオレンジソース煮)
- 5 Flan de Coco (ココナッツプリン)