



エクアドル共和国(南アメリカ)

レシピは、日本でも手に入る材料にしてアレンジしています。
また、地域により実際の調理方法などは異なりますのでご了承ください。

レシピ(3~4人分)ワールド・ビジョン版

1. ソパ デ アルボンディガス、チャヨーテ (ミートボールと野菜のスープ)

《 ミートボールの材料 》

| | |
|-----------|-----------|
| 牛ひき肉 | 340g |
| パン粉 | 大さじ 3 |
| お米(炊いたもの) | 1/3 カップ |
| 卵の白身 | 1 個分を泡立てる |
| 塩コショウ | 少々 |
| 氷水 | 大さじ 2 |

《 スープの材料 》

| | |
|-----------|------------------|
| トマト | 5 個(皮を剥いておく) |
| タマネギ | 1/4 カップ |
| ニンニク | 2 かけ |
| トマト・ペースト | 大さじ 2 |
| 水 | 1 カップ |
| 油 | 大さじ 1 |
| クミンの粉 | 小さじ 1 |
| チキン・ストック | 7 カップ |
| 塩コショウ | 少々 |
| ダイコン | 1/4(皮を剥き、一口大に切る) |
| 缶詰のトウモロコシ | 2 カップ |
| ライム | 1/2 を絞っておく |

| | |
|--------|----|
| 砂糖 | 少々 |
| コリアンダー | 適量 |

1. ミートボールの材料を混ぜ合わせておきます。
2. トマト、ニンニク、タマネギ、トマト・ペーストと水をミキサーで合わせます。
3. 大きな鍋に油をしき中火にかけます。
4. クミンを入れ 1 分ほど経ったら、ミキサーにかけた材料とチキン・ストックを入れて 5 分ほど煮込み、塩コショウで味を調えます。
5. 混ぜておいたミートボールの材料を、直径 2 センチほどの大きさに丸めて鍋に入れ、アクをとりながら煮込みます。
6. ダイコンを加え、20 分たったらトウモロコシを加えて 5 分煮込みます。
7. ライム汁と砂糖を加えて出来上がり。コリアンダーの葉で彩りを添え、お好みで、タバスコを加えていただきます。



エクアドルの食事と人々の生活について

エクアドル国民のおよそ 6 割はインディオとヨーロッパ人の混血であるメスティーソ、3 割は先住民、そして 1 割は様々な文化背景を持つ人々です。公用語はスペイン語ですが、17%の人々はその土地特有の言葉を話し、95%の人々はキリスト教徒です。約 3 分の 1 の人が農業に従事しています。ガロ・ピントと呼ばれる、赤豆と米を使った料理がよく食べられています。

エクアドルにおける 5 歳未満の栄養不良率：
9%(2000~2006 年国連データ)