

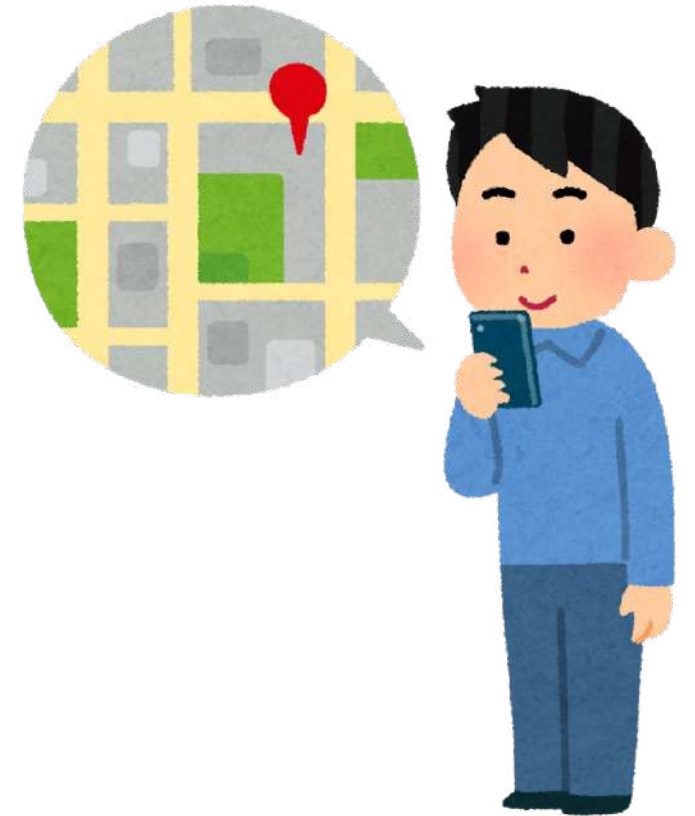
料理教室

/ Clase de cocina



¿Dónde? (どこで?)

- 当日: 8月31日
- 時間: 9:00～12:00
- 場所: ふくふくプラザ (唐人町駅から徒歩約10分)
- 休講日: 8月24日 (料理教室の前週のため、その次のセッションは通常通り行います)
- <https://www.fcif.or.jp/language/foreign-language-class/cooking2023/>



¿Cómo? (どうやって?)

- 買い物: 講師が全ての材料を買う。
- 材料費: かかった費用をその日の参加者で割り勘にする (1000-1500円)。
- 3つのグループ(各 5 人)に分かれます。



¿Qué cocinamos? (何を作りますか?)

- メインディッシュ:

Alambre de res (牛肉のアランブレ)

- レシピ:

<https://www.youtube.com/watch?v=s8oKbGHqUyo>

- サイドディッシュ:

Salsa y guacamole (サルサとグアカモレ)

- レシピ:

<https://www.youtube.com/watch?v=zKtb5TnPKGI>



Alambre de res 牛肉のアランブレ

レシピ: <https://www.youtube.com/watch?v=s8oKbGHqUyo>

Para el alambre (アランブレのため) :

Ingredientes 材料

Carne de res 牛肉

Tocino ベーコン

Pimiento rojo 赤ピーマン

Pimiento verde 緑ピーマン

Pimiento amarillo 黄色ピーマン

Cebolla 玉ねぎ

Ajo en polvo ガーリックパウダー

Queso チーズ

Sal 塩

Pimienta コショウ

Modo de preparación 作り方

1. Cortar la cebolla y el tocino en cuadros. Cortar los pimientos y la carne en tiras largas (julianas).
玉ねぎとベーコンを角切りにします。ピーマンと肉を細長く切ります (ジュリアン)。
2. Mezclar la carne con ajo en polvo y pimienta.
肉にガーリックパウダーとコショウを混ぜます。
3. En un sartén caliente, agregar el tocino y esperar a que esté dorado, separar en un plato. En el mismo sartén poner a cocer la carne, agregar la sal y esperar a que el agua evapore. Cuando la carne empiece a dorar, separar en un plato.
熱したフライパンにベーコンを入れ、カリカリになるまで炒め、別の皿に取り出します。同じフライパンで肉を焼き、塩を加え、水分が蒸発するまで待ちます。肉がきつね色になったら、別の皿に取り出します。
4. En el mismo sartén, agregar la cebolla y los pimientos hasta que suavicen. Agregar el tocino y la carne y mezclar.
同じフライパンで玉ねぎとピーマンを柔らかくなるまで炒めます。ベーコンと肉を加えて混ぜます。
5. Agregar el queso y esperar que derrita.
チーズを加え、溶けるまで待ちます。

Para la salsa (サルサのため) :

Ingredientes 材料

Jitomate トマト

Cebolla 玉ねぎ

Ajo にんにく

Chile seco 乾燥唐辛子

Sal 塩

Modo de preparación 作り方

1. Asar (tatar) los jitomates, la cebolla, el ajo y los chiles en un sartén.

トマト、玉ねぎ、ニンニク、唐辛子をフライパンであぶります。

2. Agregar los ingredientes a la licuadora, agregar sal y mezclar.

材料をミキサーに入れ、塩を加えて混ぜます。

Guacamole グアカモレ

レシピ: <https://www.youtube.com/watch?v=zKtb5TnPKGI>

Ingredientes 材料

Aguacate アボカド

Cebolla 玉ねぎ

Jitomate トマト

Cilantro パクチ

Limón レモン

Sal 塩

Ajo en polvo ガーリックパウダー

Modo de preparación 作り方

1. Cortar la cebolla y el cilantro finamente. Cortar el jitomate en cuadros un poco más grandes.

玉ねぎとパクチーを細かく切ります。トマトを少し大きめの角切りにします。

2. En un bowl, aplastar el aguacate usando un tenedor. Agregar el jugo de limón, la sal y el ajo en polvo.

ボウルにアボカドを入れ、フォークでつぶします。レモン汁、塩、ガーリックパウダーを加えます。

3. Mezclar con el resto de los ingredientes.

他の材料と混ぜます。

4. Servir junto con totopos.

トトポスと一緒に提供します。