



ペルー

ロドリゲス ロサリオさんと作る

Ají de Gallina (アヒ・デ・ガジーナ)

鶏肉と唐辛子のチーズソース (ご飯にかけて召し上がれ♪)

●材料●

(4人分)

鶏肉	500g	ゆで卵	4個
玉ねぎ (みじん切り)	1個	ブラック・オリーブ	4個
油	大さじ2	塩・こしょう・味の素	適量
おろしにんにく	1個分		
食パン (耳をとる)	3枚		
パルメザンチーズ	適量		
アヒ・アマリージョ	大さじ2		



Ají Amarillo

(イエローホットペッパーソース)
ペルー料理でよく使われる唐辛子です。
★栄養価が高くて体にとても良いハーブです。
辛みの成分はカプサイシンで、抗炎症作用がある
とされています。また、“消化不良を解消、食
欲を増進、風邪の症状を緩和、血液に含まれる脂
肪を分解する作用”も、辛〜いチリペッパーには
あると言われています。(ひと瓶 450円程度)

●作り方●

- 1) 鶏肉を茹でて、細かく裂く (鶏がらスープは残しておく)
- 2) 玉ねぎ、にんにく、塩、こしょう、アヒ・アマリージョを鍋で焦げないように炒める。
- 3) 2) に1) の鶏がらスープ (1カップほど) を入れ、5分ほど煮る。
- 4) パンをちぎって牛乳に浸し、3) に加えてさらに5分ほど煮る。
- 5) 4) に鶏肉、パルメザンチーズを加え、さらに10分ほど煮る。
- 6) (ガーリックライスなど) ご飯の上に5) を盛り、オリーブオイルやゆで卵を飾って出来上がり。