

# ブラジル チーズパンで<sup>ふと</sup>太ろう



か ひと しっぴつしゃ ハー  
書いた人・執筆者 アーロン・夏（シンガポール）

てつだ なかこしなおみ  
手伝ってくれた人 中越尚美

今から僕<sup>ぼく</sup>の得意<sup>とくい</sup>な料理<sup>りょうり</sup>をお教<sup>おし</sup>えします。

とても簡単<sup>かんたん</sup>でおいしいので、誰<sup>だれ</sup>でもすぐ作<sup>つく</sup>れます。

名<sup>な</sup>前は、ポン・デ・ケイジョ<sup>まえ</sup>、本<sup>ほん</sup>当<sup>とう</sup>はポルトガル語<sup>ご</sup>  
なので Pão de queijo と書<sup>か</sup>きます。

日<sup>に</sup>本<sup>ほん</sup>人<sup>じん</sup>は、チーズパンとも呼<sup>よ</sup>びます。

このチーズパンは、ブラジルで生<sup>う</sup>まれました。

ぼく かいしゃ どうりょう が、コストコで買った冷凍（凍っ  
た）チーズパンを僕にくれました。

そのチーズパンは凍っているので、オーブントースタ  
ーで焼きます。

それで、僕もコストコで買ってオーブントースターで  
焼いてみました。

すると、チーズのいい匂いが部屋の中に広がりました。

僕はチーズが好きなので、とても幸せな気持ちにな  
りました。

焼き立ての熱々のチーズパンは、とてもおいしかったです。

そして、僕は自分でチーズパンを作ってみたいとおも  
ました。

ブラジルチーズパンは、タピオカ粉を使います。

でも、タピオカ粉はあまり日本のスーパーで売って  
いません。



それで、ネットでタピオカ粉を注文しました。

ざいりょう  
材料はたくさん必要ではありません。

ぎゅうにゅう  
牛乳

しお  
塩

バター

タピオカ粉

こな  
粉チーズ

たまご  
卵

では、つくり方を説明します(約10個)

まず、牛乳100ccを鍋に入れます。

塩を好みで入れて、バターを20g入れます。



それをスプーンで混ぜながらぐつぐつするまで温めます。

そうしながら、別の鍋にタピオカ粉を1カップとたまごを一個割り入れてよく混ぜます。

牛乳は沸騰したら火をすぐ止めて別の鍋のタピオカ粉に入れながら手早く混ぜます。



この こな 好みの粉チーズをカップ はんぶん い 半分入れてよく ま 混ぜます。



オーブンを200度ど あたたに温めておきます。

クッキングシートを天板てんぱん しに敷きます。

4-5 cmおおの大きさにスプーンわで分けます。



生地きじ きじと生地きじの間あいだは2-3 cmあ空けてください。

最後に、180度どで25分ふんぐらい焼やきます。



や しゃしん に ばい こぶん  
焼けました！（写真は二倍の20個分）

あつあつ いちばん  
熱々が一番おいしいです。

ぼく いっかい ぜんぶた こ とき こ  
僕はいつも一回で全部食べます（10個の時、20個  
とき むり  
の時は無理）。



どようび や  
いつも土曜日に、ブラジルチーズパンを焼きます。

いま かい つく  
今まで、10回くらい作りました。

なんかい しっぱい  
何回も失敗しました。

はじ つく とき にお つよ つか  
初めて作った時は匂いが強いチーズを使いました。そ

れで焼けている 間 に強い匂いがどんどん広がって窓

をすぐ開けなければならぬほどでした。



かたち へん  
これは形が変だけどおいしかったチーズパン



かたち  
これは形がきれいなチーズパン

チーズパンはとても簡単にできます。

そして、とてもおいしいです。

僕はチーズパンを作り過ぎました。

毎週毎週チーズパンを食べ過ぎました。

だから、太ってきたので、もうチーズパンを作らないようにしています。

昨日、5000円もする「XIAOMI (小米)<sup>1</sup>」というブラン

ドのすごいアプリ付体重計を注文しました。その

体重計は体のふわふわさ<sup>2</sup>も計ることが出来ます。こ

れからはチーズパンを作るかどうかを体重計に相談します。



---

<sup>1</sup> XIAOMI (小米、シャオミ) は、中国の大手家電メーカーです。

<sup>2</sup> 「体のふわふわさ」は体脂肪のことですよ。