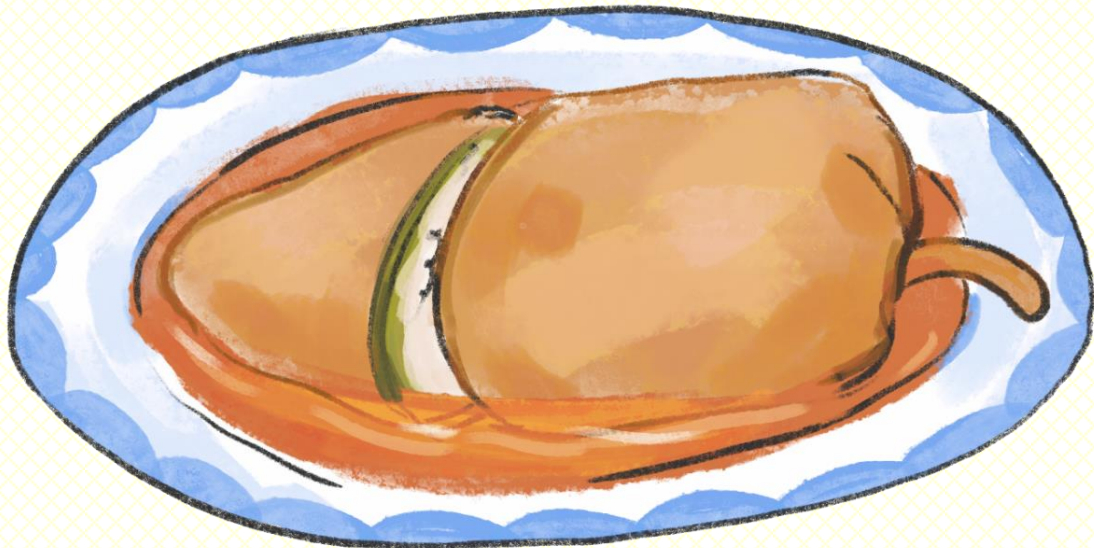


く あ れ す ま
クアレスマの

りょう り
料理



つく ひと
作った人：アンドレ・マセド・サラサール

イラスト：フリエタ・ヘオルヒナ・ゴンサレス・トゥルヒージョ

アンドレさんはメキシコ・グアダラハラ大学の学生です。この本は多読授業で作り
ました。 andremacedo02@hotmail.com

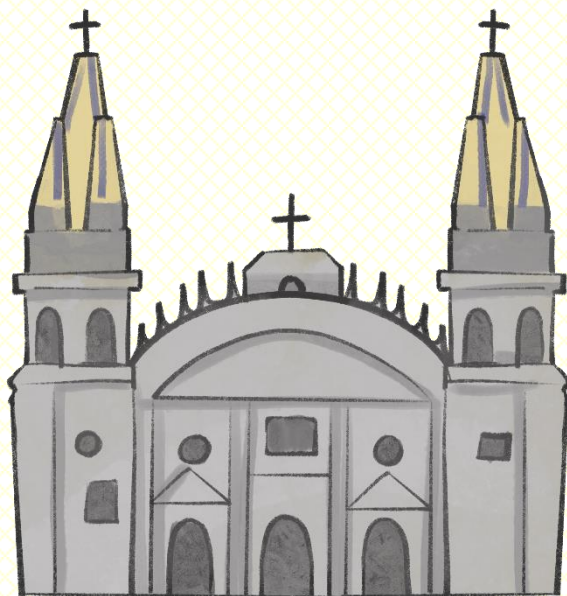
フリエタさんは、グアダラハラ大学で造形美術を学んでいます。

Kurajara.art@gmail.com Instagram: @Kurajara

てつだ せんせい おかやす え つ せんせい
アンドレさんを手伝った先生：岡安江津子先生

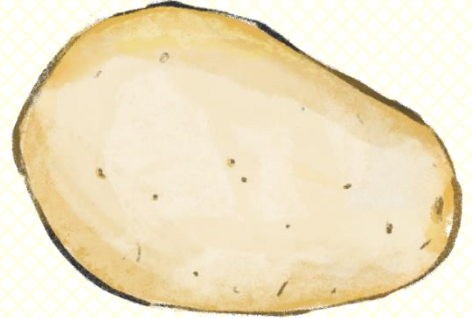
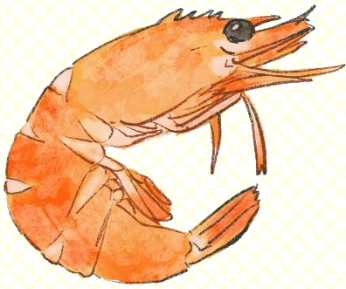
ふっかつさい* まえ にちかん しじゅんせつ い
復活祭の前の40日間を四旬節と言います。

ご しじゅんせつ クアレスマ
スペイン語で四旬節は「Cuaresma」です。



おお めきしこじん かとりっく
多くのメキシコ人はカトリックで
すから、しじゅんせつ とき きんようび にく
すから、四旬節の時は、金曜日に肉
た を食べません。その日に特別な料理
ひ とくべつ りょうり
を作ります。
つく

ふっかつさい えいご ご パスクア
*復活祭=英語: Easter スペイン語: Pascua



^{さかな} ^{えび} ^{おお} ^{トルタス}
 魚とエビが多いです。これは「Tortas
^デ ^{カマロン} ^{ざいりょう} ^ほ
 de camarón*」です。材料は、干しエビ
^{まめ} ^{たまご} ^{ノパレス}
 や豆**や卵などです。「Nopales」（ウ
^{いっしょ} ^た
 チワサボテン）と一緒に食べます。

*カマロン=エビ **^{まめ}豆 = ^{えいご}英語: Beans ^ごスペイン語: ^{フリホ-レス}Frijoles

メキシコでは、^{まめ}豆をよく^た食べます。

*アトウン=ツナ

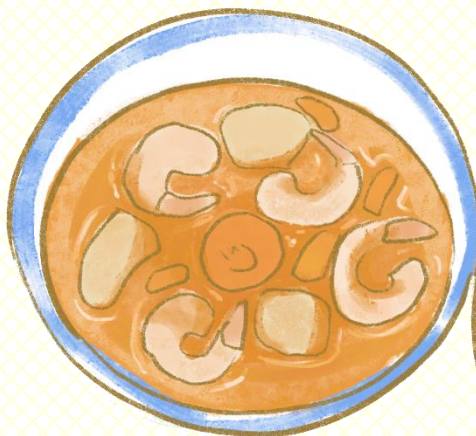
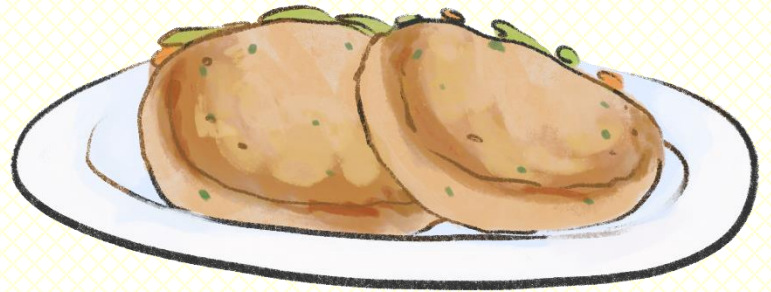
した りょうり トルタス デ アトウン
下の料理は「Tortas de atún*」

です。「Tortas de camarón」と

に ざいりょう
似ています。材料はツナやポテトや

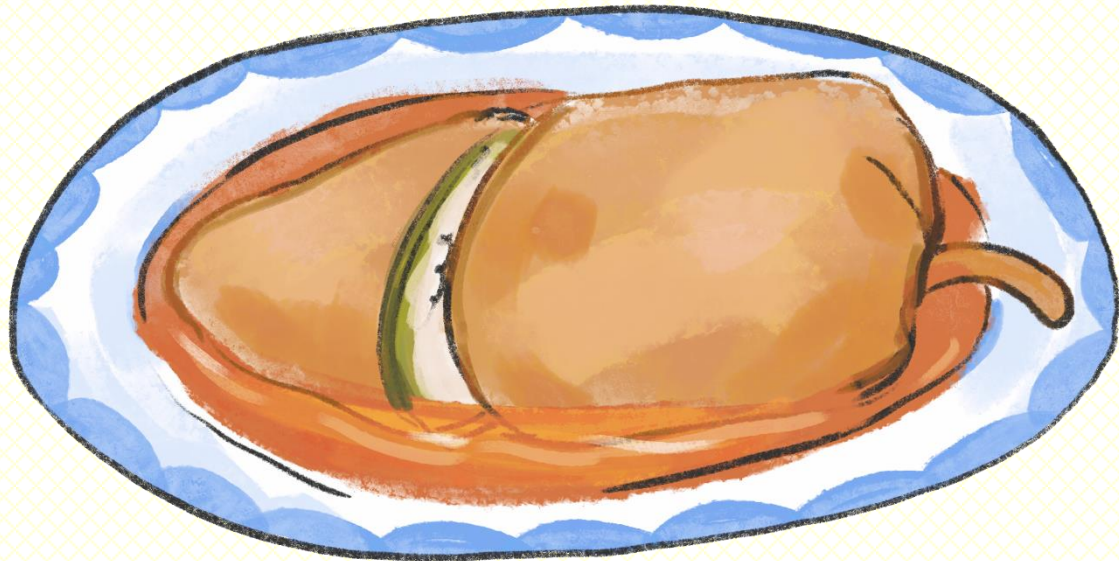
たまご
卵などです。とてもおいしいです。

さかな
魚のスープやエビのスープも人気
です。 にんき



チレス レジェノス
「Chiles rellenos」はとてもおいしい
です。唐辛子とうがらしのなか中にチーズいを入れて
ころもあ衣をつけて揚げます。この唐辛子とうがらしは
から辛辛くなくて、おいしいです。

チレス レジェノス つく
「Chiles rellenos」を作るのは
ちよたいへんっと大変です。



*カスタード＝^{えいご}英語: Custard ^ごスペイン語: ^{ナティージャ}Natilla

^{くだもの}果物のジャム: イチゴのジャム、パイナップルのジャム、りんごのジャム。



デザートでは、^{エンパナダス}「Empanadas」がとて
^{にんき}も人気です。^{エンパナダス}「Empanadas」には^{あま}甘い
^{もの}物もあります。^{たと}例えば、カスタード*
^{くだもの}クリームや果物のジャムやバナナな
^{はい}どが入っています。

さいご カピロタダ めずら
最後は「Capirotada」です。珍しい

デザートです。鍋で牛乳と練乳と

おとうれんにゅう ま
無糖練乳を混ぜます。

シナモンとクローブを加えます。

つきに、ふんかんちょうり
15分間調理します。

がた
ケーキ型にトーストしたパンとチー

ズを入れます。上からミルクソース

をかけます。そして 45 分間

や カピロタダ
焼きます。「Capirotada」が でき

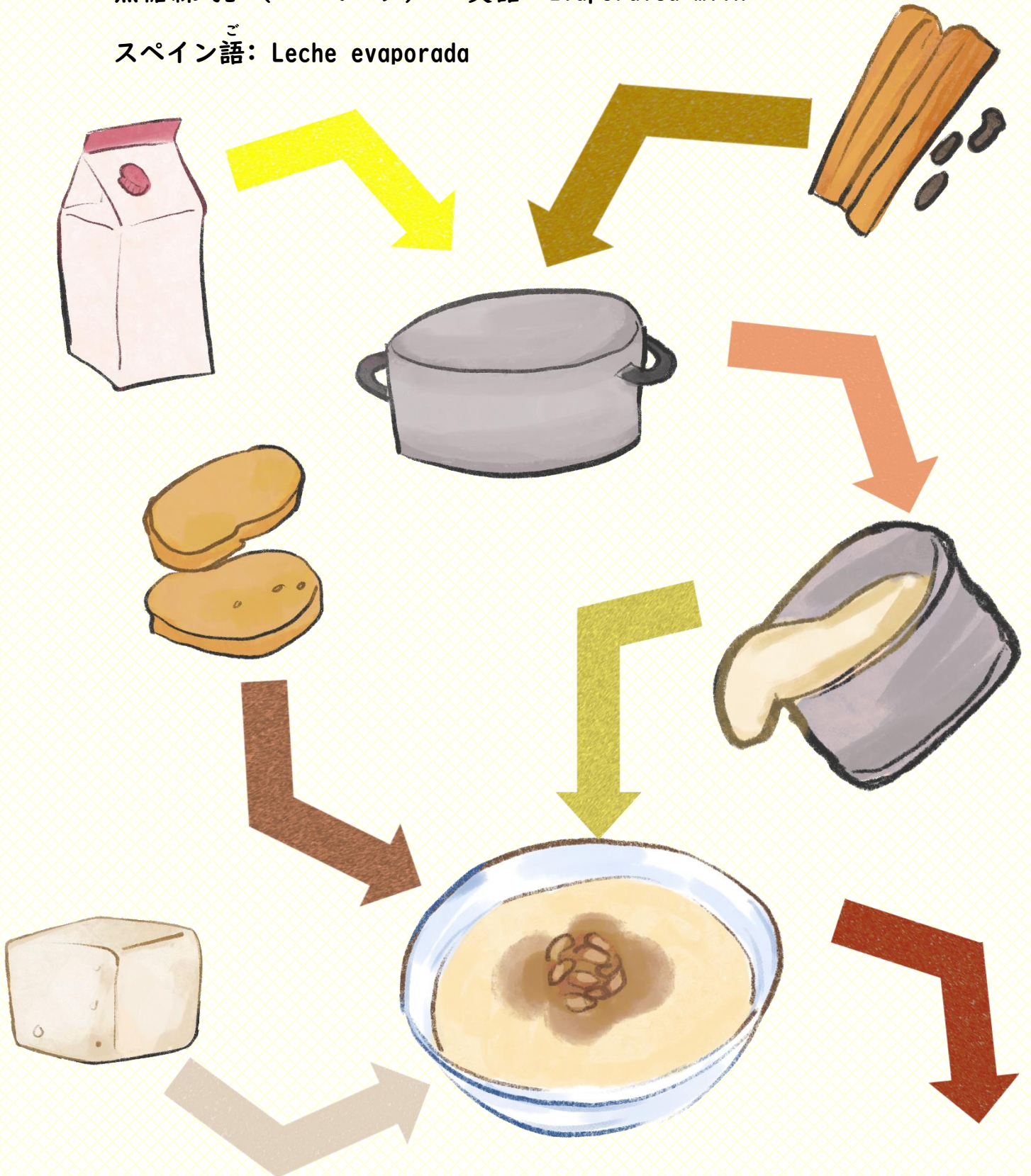
ました。

ぎゅうにゅう えいご
牛乳 = 英語: Milk スペイン語: Leche

れんにゅう えいご
練乳 = 英語: Condensed milk スペイン語: Leche condensada

むとうれんにゅう えいご
無糖練乳 (エバミルク) = 英語: Evaporated milk

スペイン語: Leche evaporada





カピロタダ

おわり