

1. フェイジョン (Feijão)

材料 (だいたい4人分)

- ・豆 feijão 200g
- ・水 água 1L
- ・味付け①玉ねぎ 一個
 - ②ベーコン 150g
 - ②にんにく 2かけ
 - ③塩 適量

作り方:

- ① 豆は一晩水につけておく。
- ② 鍋に水を切った豆を入れ、強火で煮る。沸騰したら中火にし、あくを取りながら軟らかくなるまで煮る。(2時間くらい) ※水分が足りなくなるようなら、お湯を足す。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、ニンニクを香りが出るまで炒める。
- ⑤ 香りが出たらベーコンを入れ、油が出てくるまで炒める。さらに玉ねぎを入れて、透き通るまで炒める。
- ⑥ ②の豆に火が通り柔らかくなったら、④を加えて混ぜる。
- ⑦ 豆をへらなどで潰しながら、さらに10～15分ほど煮る。
- ⑧ 味見をみて薄いようなら塩を足し、完成。

2. 味付きご飯 (Arroz Temperado)

材料 (4人分)

- ・オリーブオイル 大さじ1.5杯
- ・玉ねぎ 1個 (みじん切りにする)
- ・おろしにんにく or きざみにんにく 大さじ1
- ・インディカ米 1.5カップ
- ・クローブ 1粒
- ・お湯 2.5カップ
- ・塩・胡椒 適宜

作り方:

- ① 米は洗って、水切りしておく。
- ② お鍋に油を中火で熱し、玉ねぎとニンニクを炒める。
- ③ ②にお米を加え、お米が透明になるまで丁寧に炒める。
- ④ ③にクローブとお湯を加え、一気に沸騰させる。
- ⑤ 火を弱火にし、塩、胡椒を加えてフタをする。
- ⑥ 約5分を目安に、水っぽさがなくなりお米が柔らかくなるまで炊く。

3. ケール炒め (Couve refogada)

材料 (4人分)

- ・ケール 4枚
- ・ニンニク 一かけ
- ・サラダオイル 適量
- ・塩、胡椒 適量

作り方

- ① ケールを重ね、硬い茎を取り除いて丸めて千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ニンニクを中火で炒める。香りが出てきたらケールを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ 塩コショウで味をつける。

※ご飯にフェイジョンをかけた皿に、付け合わせとして添える。

4. ヤシの芽とビーツのサラダ (palmito e beterraba)

材料

- ・ヤシの芽 適量 (市販の瓶入りのもの半分くらい)
- ・ビーツ 適量 (市販の水煮缶の半分くらい)

※食べやすい大きさに切って、レタスを敷いたお皿に並べる。

5. ヴィナグレッチソース (Molho de vinagrete)

材料 (4人分)

- ・玉ねぎ 1個
- ・トマト 2個
- ・ピーマン 1個
- ・パプリカ (赤・黄色) それぞれ 1/2
- ・あさつきのみじん切り 大さじ 1
- ・パセリのみじん切り 大さじ 1
- ・白ワインビネガー 大さじ 1
- ・オリーブオイル 大さじ 2
- ・塩 少々

作り方

- ① 玉ねぎ、トマト、ピーマン、パプリカは全てみじん切りにする。
 - ② 全ての材料をボールに入れて混ぜ、塩で味付けする。(加減は好みで) 冷蔵庫で冷やす。
- ※ドレッシング代わりにサラダにかけたり、ソーセージと玉ねぎ炒めやフェイジョンに添えて食べる。

6. ソーセージと玉ねぎ炒め (linguiça acebolada)

材料 (4人分)

- ・玉ねぎ 1個
- ・カラブレーザソーセージ 2個
- ・サラダ油 適量
- ・塩・胡椒 適量

作り方

- ・玉ねぎは、ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ・油を熱して炒める。
- ・塩・胡椒で味をつける。

7. ブリガデイロ (Brigadeiro)

材料 (15~20個分)

- コンデンスミルク 1缶
- 無塩バター 大さじ2
- ココアパウダー 大さじ4
- チョコレートスプレー 適量
- 無塩バター 適量

作り方:

- ① 鍋にココアパウダー、無塩バター、コンデンスミルクを入れて、弱火にかけながらかき回す。(鍋底が焦げつきやすいので、よくかき混ぜながら火を通す)
- ② 鍋の底から生地が離れるようになったら、火を止める。
- ③ お皿に移し粗熱を取る。
- ④ チョコレートスプレーを平たい器に広げる。
- ⑤ 手につかないように、バターを手に塗り、③の生地をビー玉の大きさに丸める。
- ⑥ ④に丸めた生地を入れ、チョコレートスプレーをまぶす。
- ⑦ カップに入れる。