

## ムケツカ ~魚介類のココナッツミルク煮~



華やかな  
食卓

今回はブラジルの海鮮シチュー「ムケツカ」をご紹介します。

ムケツカはいろいろな魚介類を野菜とともにココナッツミルクで煮込んで作ります。魚介類がスープの出汁となり、ココナッツミルクの甘みで全体が丸くしあがるコクのある料理です！



### 材料

海老	4尾	バスマティーライス	1~1.5合
イカ 普通サイズ	1杯	ニンニク	1~1.5かけ
ホタテ貝 普通サイズ	4個	コリアンダーシード	小さじ1
マグロ切り落とし	適量	パプリカパウダー	小さじ1
生鮭	2切	オリーブオイル	大さじ2
タコ	足4本	ココナッツミルク	1缶(400cc)
ムール貝	適量	塩コショウ	小さじ1~1.2
		レモン汁	大さじ1

パプリカ(赤・黄・緑)	各1個
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1個
コリアンダー(パクチー)	1把



4

鍋にオリーブオイルを入れてニンニクとコリアンダーシードを入れて軽く炒め、香りが出たら火を小さくして玉ねぎとパプリカの半分量とチリも入れてから魚介類を上に乗せていく。上に残りの玉ねぎとパプリカを重ねて、ココナッツミルクを注ぐ。

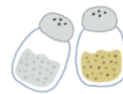


5

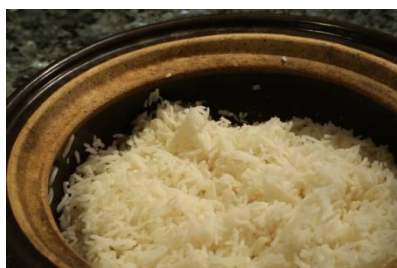
最後にパプリカパウダーとコリアンダーの半分を散らして塩コショウをし、レモン汁も入れ沸騰したら蓋をして弱火で20分程度煮る。

6

味を見て塩加減をし、残りのコリアンダーを散らす。皿に盛ったバスマティーライスの上からかけて盛り付ける。



1 バスマティーライスを普通に炊いておく。



今回は土鍋を使用しましたが、炊飯器でもOKです。いつもの分量で炊いてください。



海老は塩水でサッと、ムール貝はタワシでよく洗います。

2 魚介類はそれぞれ下処理をして、やや大きめにカットしておく。

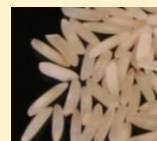
3 玉ねぎは1cmの暑さの輪切りに、ニンニクはみじん切りに。あればチリ(赤唐辛子)も薄い輪切りにしておく。パプリカ・ズッキーニも1cmの輪切りにしておく。



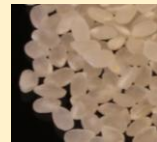
### ★バスマティーライスとは...

インディカ米の一つで、長い粒が特徴の品種です。日本で普段食べられているジャポニカ米に比べ、粒が細長く粘りが少ないのが特徴。世界の米の生産量の8割はこのインディカ米です。

ジャポニカ米はお寿司やご飯のお供に合うのに対し、インディカ米はスパイスで味付けをしたり、カレーや濃いめのスープと一緒に食べたりするのに適しています。



※インディカ米



※ジャポニカ米