

珍食材談訪

んなもん食っとん?!

アメリカ人にとって11月といえばサンクスギビング。日本のゴールデンウィークのように連休となり、家族が集う祝日です。これは、17世紀に清教徒がイギリスからアメリカに入植した際、農業を始めとする食糧確保の手助けをしてくれた先住民に感謝して、一緒に収穫を分け合ったのが起源です。

このコーナーでは、過去2回、サンクスギビングで食べる定番の料理をご紹介します。(詰め物なしのターキー <http://www.jbahouston.org/gs/Nov13.pdf>、ドレッシング、グリーンビーンズ <http://www.jbahouston.org/gs/Nov14.pdf>)今回は、その続きとして、脇役の料理をご紹介します。

①特別版 サンクスギビング定番料理 2

アメリカに入植した清教徒たちは、自分たちが故郷で食べてきた小麦を育てようとしたがうまくいかず、食糧難に陥ります。そこで、先住民がトウモロコシの栽培を教え、飢餓を救ったことから、サンクスギビングにはトウモロコシの料理が定番となりました。また、この季節の一番の収穫はパンプキン(カボチャ)ということで、今回は、コーンとパンプキンの料理をご紹介します。

コーンブレッド

トウモロコシを粉にして焼いたパンで、卵と水を混ぜて焼くだけの、インスタントの粉で作るのが一番簡単。口に入れたとき、ホロッと崩れてしっとりしているのが上手く焼けているのです。粉をかき混ぜすぎたり、焼きすぎたりするとパサパサでいまいち。粉の中に、つぶしていないコーンを入れる変わり種もあります。

今回は、やみつきになるとっておきの「超しっとりコーン

ブレッド」の作り方をご紹介します。

<超しっとりコーンブレッド> (6-8人分、準備時間5分、焼き時間30分)

●材料●

Self-Rising Cornmeal 2カップ
(コーンの粉のこと)

牛乳 2カップ

卵(大) 1個

砂糖 大さじ1

バター 1/3カップ

※ホールカーネルコーン(粒のコーン) 1缶(オプション)

●作り方●

1. オープンを華氏425度に温めておく。
 2. バター以外をボウルに入れてざっくり混ぜる。(かき混ぜすぎないように)
 3. バターを焼き型(8インチのバット)にいれ、オープンで均等に溶かす。
 4. 2を3に流し入れる。
 5. オープンに入れ、25分間、または黄金色になるまで焼く。
 6. 焼きあがったら、すぐ型からはずして冷ます。
- ※缶詰の粒コーンは、オプションです。入れると、プチプチ感が楽しめます。

パンプキンパイ

9月の終わりころから、店先に並び始めるオレンジ色のパンプキンは、アメリカの秋の風物詩です。このパンプキンを使ったパンプキンパイは、サンクスギビングの定番スイーツ。これがなければサンクスギビングのご馳走をしめくくれない、というアメリカ人が多い必需品。ハロウィーンでパンプキンのランタン(提灯)を作り、くり抜いた中身は蒸したり、茹でたりして保存し、サンクスギビングのパンプキンパイに使う人もいます。



今回は、缶詰のパンプキンを使って簡単にできて美味しいパンプキンパイのご紹介です。

<Libbyの簡単パンプキンパイ> (準備時間5分、焼き時間65-75分)

●材料●

Libby's Easy Pumpkin Pie Mix 1缶(30oz.の缶)

エバミルク(Evaporated Milk 5fl.-oz.の缶) 2/3

カップ(少し余るので、全部入れても大丈夫)

卵 大2個 (かき混ぜておく)

9インチのパイシェル(4カップ入るもの)ーパイ生地のものなら焼いていないもの、グラハムクラッカーのシェルでも良い

●作り方●

1. オープンを華氏425度に温めておく。
 2. パンプキンパイミックス、エバミルク、卵を大きなボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
 3. 2をパイシェルに流し込む。
 4. オープンにいれ、15分焼く。
 5. 15分経ったら、温度を華氏350度に下げ、50-60分、更に焼く。
 6. ナイフでパイの真ん中に十字の切込みを入れてみて、ナイフに何もついてこなければ焼き上がり。
 7. オープンから出して、ワイヤーラックの上で2時間くらい冷ます。
 8. ホイップクリームや、アイスクリームを添えて食べるのもおいしい。
- ※すぐ食べない場合は、冷蔵庫に入れて保存する。
- いろいろなお店のパンプキンパイを食べ比べるのも一興です。楽しく美味しいサンクスギビングをお過ごしください。(佐藤暁子)

