



第6回 クッキング続編・おうちでスポーツ観戦レシピ

週末の過ごし方シリーズ、2021年9月号では球場でのスポーツ観戦を紹介しましたが、家でくつろぎながら観戦したいという方も多いと思います。MLBシーズン、NBAファイナル真っ只中という今月は、自宅でのスポーツ観戦のお供にオススメの簡単おつまみレシピをご紹介します。

アメリカのおつまみといえば、ディップ

スーパーのデリコーナーに必ず見かけるディップ類。代表的なものといえばひよこ豆で作られたフムス。ガーリック、オリーブやローストペッパー、パインナッツ風味と種類もいろいろで好みのものを試してみるといいですね。クラッカーやトルティーヤチップスやピタチップス、野菜スティックなどにつけて食べます。ポットラックパーティ、テイルゲートパーティにも持参でき、手軽なおつまみとしてアメリカでは定番人気メニューです。試合前に駐車場でピックアップトラックの後部をテーブルがわりに使う観戦パーティ、テイルゲートパーティはヒューストンに暮らしているといつか参加する機会があるのではないのでしょうか。

ナチョスをおしゃれに！カラフルレイヤーディップ

テキサスでお馴染みメキシカン料理のディップといえば、ビーンディップ。リフライドビーンズという缶入りで売られている調理済みの豆を使うと簡単にできます。リフライドビーンズは豆を柔らかく煮てつぶし、さらに油で炒めたもの。アメリカで一般的なもののはうずら豆(Pinto Beans)で作られており、そのほかに黒いんげん豆(Black Beans)、ファットフリーなども売られています。メキシコ料理を作る際にあると便利なのが、タコシーズニング。これを入れれば何でもメキシカン風味になってしまうマジック調味料です。袋入りで小さいので日本への気軽なお土産にも最適です。ラテン食材のセクションなどにおいてあります。今回ご紹介するのは、トルティーヤチップスと食べる爽やかなカラフル5レイヤーディップです。

「5レイヤーディップ」材料

- ・缶入りリフライドビーンズ
- ・サワークリーム
- ・アボカド
- ・サルサ
- ・シュレディッド(細かく切った) チェダーチーズ
- ・ローマトマト、ベルペッパー
- ・アイスバーグレタス



以下、お好みで

- ・牛挽肉
- ・タコシーズニング
- ・グリーンオニオン、シラントロ(コリアンダー)
- ・スライスしたオリーブ



簡単レイヤーディップの作り方

まず初めのレイヤー、リフライドビーンズを準備します。缶のリフライドビーンズをそのまま敷き詰めてもよし、挽き肉入りがお好みの方はタコシーズニングで炒めて味付けして、次のレイヤーに重ねます。次はサワークリーム。アボカドをマッシュしてワカモレを作り、レイヤーを重ねます。続

いてサルサソースを広げて、その上にダイスしたローマトマト、ペッパーを散らします。さらに細かく切ったアイスバーグレタスを重ね、チェダーチーズを散らします。最後にお好みでグリーンオニオン、シラントロ、オリーブや、辛いのがお好きな方はハラペーニョを飾り付けて出来上がりです！あとはトルティーヤチップスですくって食べます。

アーティチョークの温かいディップ

今回はさらに、温かいアーティチョークのディップをご紹介します。日本のスーパーではあまり馴染みがないですが、アメリカのスーパーではフレッシュのものも売られていますね。今回は水煮缶を使用します。マリネートの味付けされたタイプは、そのままおつまみにも、ピザやサラダのトッピングにも使えます。

「ホットアーティチョークディップ」材料

- ・アーティチョーク水煮缶
- ・冷凍カットほうれん草
- ・パルメザンチーズ
- ・サワークリーム、クリームチーズ
- ・お好みでマヨネーズ、グreekヨーグルト
- ・塩、ガーリックパウダー



簡単アーティチョークディップの作り方

アーティチョークは水を切り、食べやすい大きさにカット。パルメザンチーズは中身に入れる分と表面に散らす分を分けておく。解凍して水を切ったほうれん草と、全ての材料を混ぜ合わせる。塩やガーリックパウダーで味付け。表面にパルメザンチーズを散らし、オーブンでチーズが溶ける程度に温める。スティック野菜やピタチップスと召し上がれ！



クラフトビールと共に

観戦のお供といえば、あとはビールですね。テキサス発のビールといえばShinerですが、ヒューストンならでの地元クラフトビールを試してみるのもいいですね。最も古いクラフトビール・ブルワリーはSt. Arnold. Karbachも流行りのIPAや軽めのピルスナー、伝統的なボックまで、さまざまなフレイバーが揃っています。クラフトビールとディップ料理をマスターすれば、アメリカのパーティをエンジョイできること間違いなしで、くれぐれも食べ過ぎ、飲み過ぎには注意しましょう！

