

セビーチェ



材料（4 人分）

★お好みの魚（生食用）	400g		
★玉ねぎ	中2個		
★レモン汁	55cc		
★ニンニク（つぶしてみじん切りにしたもの）	小さじ2		
★塩	小さじ2/3	★コショウ	少々
★アヒーパンカ	小さじ1と1/2	★牛乳	45cc
★青トウガラシ（リング状）	適宜	★レタス	4～5枚

- ※ アヒーパンカはアンデスの食卓に欠かせない、あまり辛くないトウガラシで、カイエンペッパー小さじ1/4と、パプリカパウダー小さじ1を合わせたもので代用できます。
- ※ 魚は、ヒラメやスズキ、アジ、カツオなどの他、イカ、タコ、エビや貝類もよく合います。
- ※ 酸味と辛みが強い料理なので、付け合わせにゆでたサツマイモやとうもろこしが添えられます。

作り方

- ① 魚は一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ ①、②とニンニクをボウルに入れ、レモン汁、塩、コショウ、アヒーパンカを入れて混ぜ、15分ほど味をなじませる。
- ④ ③に牛乳を入れ、青トウガラシを好みにより入れる。
- ⑤ レタスの葉の上に盛り付ける。

ペルーでは、先住民の料理が、スペイン、アフリカ、中国、日本、イタリアなど多様な民族の影響を受けて進化しており、独特の食文化を形成している美食の国だそうです。

セビーチェは、中南米の太平洋に面した新鮮な魚介類がとれる地域で広く食べられていて、ペルーでは国民食といわれるほど人気の一品です。真夏の昼時は、セビーチェ専門店がにぎわっているそうです。