

Stephanie Moreno

JAPN 3060

Kumiko Saito

私の好きなレシピ「チラキレス」

チラキレスは辛いメキシコ料理です。簡単に作れて美味しいです。チラキレスは二日酔いのように食べるといいと言われている食べ物です。とても脂っこいので重い食事になります。チラキレスは緑色または赤色です。使用されるサルサが異なるため、色が異なります。ローマトマトをベースにして作った赤いタイプとトマティージョをベースにして作った緑色のタイプがあります。今日はグリーンチラキレスの作り方を紹介します。

材料—二人分

- ・ コーントルティーヤ 18 枚
- ・ グリーントマティージョ 1 kg
- ・ 玉ねぎ 1 個
- ・ セラーノチリ 2 個
- ・ ニンニク 1 片
- ・ チキンスープ 2 カップ
- ・ 植物油 お好みで
- ・ メキシカンサワークリーム お好みで
- ・ フレッシュチーズ[お好みで

1. まず、グリーンソースを準備します。オーブンを 350 度に予熱します。トマティージョ

ョ、玉ねぎ、ニンニク、セラーノチリをボウルに入れます。植物油約大さじ 1 を加え、

材料を混ぜて全体にまんべんなく油の膜が付くようにします。材料を天板に置き、塩を

振りかけて、オーブンで焼きます。トマティージョが柔らかくなり、すべての材料に焦

げ目がつくまで焼きます。これには約 20 分かかります。野菜をオーブンから出し、冷ま

します。野菜とスープをミキサーに入れ、よく混ぜます。サルサが滑らかになるまで混

ぜる。

2. 次に、フライパンを中火で熱し、油大さじ 1 を加えます。油が熱くなったら、ミキサーからソースを加え、中火で約 10 分間火にかけます。好みに応じて味付けします。塩、コショウで味付けしてもいいですよ。
3. それから、トルティーヤを揚げます。トルティーヤを 5 センチの大きさに切り、油を熱した中火のフライパンでカリカリになるまで揚げます。揚げたらトルティーヤを取り出し、冷まします。油で揚げず、オーブンで焼くとより健康的です。
4. 最後に、2 のソースが温まったら、トルティーヤを加えます。トルティーヤをソースで完全にコーティングするように混ぜ合わせたら完成です。お皿に盛り付け、お好みでサワークリームを添えてください。お好みでチーズも加えてください。

コツ

- ・ 油で揚げず、オーブンで焼くとより健康的です。
- ・ 鶏肉の細切りを加えてボリュームたっぷりにすることもできます。
- ・ 卵を加えることもできます。