

特定非営利活動法人アルコイリス

NPO Arco Iris tiene como Misión "Incentivar la Cooperación entre ONGs, empresas u universidades, para permitir un desarrollo sostenible de la Amazonía Peruana.

アルコイリスは「ペルーのNGO・企業・大学と連携し、貿易の促進を基本とした相互交流による持続可能な熱帯雨林開発の実証」をミッションとしています。

<http://www.arcoiris.jp> TEL 047-361-6375 FAX 047-361-6395



ONG ASOCIACION KIZUNA AMAZONICA

編集・発行：特定非営利活動法人アルコイリス

第一版：2015年9月30日

INNOVADO LA COCINA AMAZÓNICA A

アマゾンの創作キッチン

◀ VOL.1 ▶

Enriqueciendo nuestra dieta diaria
conservando alimentos tradicionales

<< 身近な伝統食材で完結できる豊かな保存食 >>



はじめに

私たちアルコイリスは、ペルーのNGOキズナアマソニカ、国立ウカヤリ大学と共に、ウカヤリ州のマシセア地区において、国際協力機構（JICA）草の根技術協力事業「マイクロビジネスによるアグロフォレストリー生産者コミュニティ支援事業」を実施しています。この事業のプロジェクト目標として、「アグロフォレストリー農家グループのマイクロビジネスを通じてターゲットグループの生活環境が改善される」を掲げ、これまで主にインカインチ（サチャインチ）の農業生産、加工生産、付加価値化や利用に関連する様々な活動を展開してきました。

事業開始以来継続的に実施してきたプロジェクト説明会及び農業技術指導は60回を超え、プロジェクトに参加する農家の数が増加するに従い、プロジェクト対象地域は、プレフェリーダ村、チャラスmana村、フロールナシエンテ村からウカヤリ川対岸地域においてはサンタエレナ村、サンタロサ・デ・マシセア村、ヌエボサンファン村、ヌエボアングアモス村、タマヤ川上流域ではプエルトプリン村、更にその上流に位置するイミリア湖畔のベジャフロール村、ドセ・デ・マヨ村、ウニオンベシナル村、イヌマブヤ川上流域のリベルタ・デ・ウブヤ村、サンベドロ・デ・イヌマブヤ村、サンタフェ・デ・イヌマブヤ村へと広範に拡大しました。いずれの集落もマシセア中心部から遠方に位置している上おのおのが点在し、舗装道路が整備されていなかったり大きく蛇行する川が道路の代わりとなるため、集落間の移動にはかなりの時間がかかります。また、ほとんどの集落では電気が全く利用できないか、利用が大きく制限されています。

このような地域性を持つマシセア地区において、本事業における「生活環境及び栄養状態の改善」へのアプローチをイメージするにあたり、私たちは2つのポイントを意識しました。一つは身近にある伝統的な食材の価値を再発見し利用すること。もう一つは、冷蔵庫の代替として日本でも伝統的に利用されてきた、「干す」「包む」「醗酵」といった食品の保存加工技術を取り入れることでした。何よりも「身近な伝統食材で完結できる豊かな保存食」こそがマシセアの人々の生活環境を改善し得る、そう考え日本の料理専門家とペルーの現地スタッフが力を合わせ開発した日本・ペルー合作の創作料理が、この冊子にはいくつも書かれています。今後様々な機会において、この冊子が、マシセアの家庭の食卓に彩を添える一助となれば幸いです。

Prólogo

NPO ARCO IRIS junto a la ONG KIZUNA AMAZONICA, la Universidad Nacional de Ucayali (UNU) y la subvención de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA), venimos desarrollando el proyecto "Apoyo a las comunidades de agricultores agroforestales a través de los micro negocios" en el Distrito de Masisea, Departamento de Ucayali. El objetivo principal del proyecto es "Mejorar la calidad de vida de los grupos de agricultores agroforestales a través de los micro negocios" y teniendo al SACHA INCHI como producto estrella, se han realizado diversas actividades en producción agrícola, transformación, usos e incrementos del valor agregado.

Durante el proyecto se han realizado en forma continua más de 60 pasantías y capacitaciones técnicas, con el incremento de los agricultores beneficiarios, el área ha ido creciendo a caseríos como Preferida, Charasmana, Flor Naciente, Naranjal, Santa Elena, Santa Rosa de Masisea, Nuevo San Juan, Nuevo Angamos. En el Río Tamaya tenemos a Puerto Purín. En el Lago Imiría a Bella Flor, 12 de Mayo, Unión Vecinal. En el Río Inumapuya a Libertad de Ubuya, San Pedro de Inumapuya, Santa Fe de Inumapuya, entre otros. Todos los caseríos se encuentran alejados entre ellos y del centro de Masisea y al no contar con buenas vías de acceso terrestre o fluvial (dependiendo de la época del año), toma bastante tiempo moverse de un lugar a otro. Además, casi todos los caseríos no cuentan con electricidad o el uso es muy limitado.

Bajo estas condiciones, nos hemos concentrado en dos puntos básicos para "Mejorar la calidad de vida y nutricional" de la zona. 1) Redescubrir el valor de los alimentos que se tienen en forma tradicional y fomentar su consumo, 2) En lugar de la refrigeradora, introducir técnicas de conservación como "secado", "envuelto", "fermentado" que también se utilizan en forma tradicional en el Japón.

Creemos que ante todo "Conseguir una dieta rica con alimentos de la zona utilizando técnicas sencillas de conservación" permitirá mejorar el entorno de vida. Para esto una especialista japonesa en cocina y transformación de alimentos, junto a los miembros locales han desarrollado diversas recetas innovadoras que están incluidas en este volumen. Nos haría inmensamente felices si este pequeño libro contribuyese en aumentar la variedad de platos en la dieta diaria.

ペルーアマゾンの恵みインカインチ

ペルーの気候帯は大きく3つに分類されます。太平洋に面した乾燥した砂漠地帯（コスタ）、アンデスの高山地帯（シエラ）、そして「セルバ」と呼ばれるアマゾン熱帯雨林です。国土の面積は日本の約3.6倍で、そのうち約60%がアマゾンの熱帯雨林気候帯が占めています。ペルーの森林面積は約68百万haで、その大部分がアマゾン川流域に分布しています。

インカインチは、ペルーのアマゾン熱帯雨林に分布するトウダイグサ科の蔓性常緑樹です。この植物の利用の起源は古く、十六世紀にスペイン人が到来する以前から、インカインチのさやをかたどった星型の土器が作られており、当時から人びとの生活に役立てられていたことがうかがえます。アマゾンの先住民による伝統的利用法としては、ナッツをローストしてそのまま食べる他、スープ調味料、トウモロコシの蒸し物の具材や、若葉のサラダ、焼きバナナサンドなど個性豊かな郷土料理の食材としても利用されていました。また、オイル単体やオイルと搾り粕を混ぜ合わせたクリームを直接肌に塗布することもあり、皮膚の健康維持を助ける作用があると考えられています。インカインチの栄養価は、絶妙なバランスで構成される必須脂肪酸と、アミノ酸が豊富で消化吸収性に優れた良質なタンパク質を多く含む点にあります。

この実の油を搾った「インカインチオイル」が世界市場に出るきっかけとなったのは、2004年6月、食の都パリで開催された国際食用油コンクール「パリウォール食用油サロン」でした。オリーブオイルを除く植物油部門で、アルガンオイルやヘーゼルナッツオイルなどの油を抑え金賞を獲得しました。日本市場ではNPO法人アルコイリスが2006年1月に販売を開始。日本脂質栄養学会や食品化学工業学会ではその安全性や機能性を裏付ける論文が発表され、女性誌や生活提案誌、テレビの情報番組などのマスメディアが「体に良い油」や「美容に役立つ油」としてその魅力を紹介する機会が増えています。

Sacha Inchi la bendición de la Amazonía peruana.

Como sabemos el Perú se divide en 3 grandes regiones: Costa, Sierra y Selva. Es territorialmente 3.6 veces más grande que el Japón, de los cuales el 60% equivale a la Selva Amazónica. Teniendo en su totalidad 680 millones de hectáreas de bosque mayormente concentrados en la Amazonía.

El Sacha Inchi (*Plukenetia volubilis*) es una planta perenne del género euforbiáceas. Era usado desde antes de la llegada de los españoles en el siglo 16, encontrándose huacos pre incas con la forma estrellada del fruto de sacha inchi, demuestran que desde épocas muy antiguas formaba parte de la vida de personas de ese entonces. Tradicionalmente su uso estaba bastante difundido en la comidas, por ejemplo el maní era consumido directamente tostado, en sopas como el Inchi Capi, en humitas, en tacachos (cutachos) y las hojas jóvenes en ensaladas. El aceite o la crema hecha con el aceite y la torta eran aplicados directamente al cuerpo, porque se pensaba que sus propiedades ayudaban a mantener una piel saludable. El valor nutricional del sacha inchi se basa en el excelente balance de ácidos grasos esenciales y por su riqueza en aminoácidos que brindan una inmejorable fuente de proteínas de alta digestibilidad.

La oportunidad para que el aceite de sacha inchi saliera al mercado mundial, fue el concurso internacional de aceites comestibles realizado en la Capital Gourmet de París llamado el "Salón de Comida Étnica Mundial", en junio del 2004. En el cual la marca "Inca Inchi" ganó la medalla de oro en la categoría "Los aceites del mundo", sobrepasando a aceites de fama mundial como el de avellanas, argan, entre otros. En el Japón se comenzó su venta en enero del 2006. Asociaciones de investigación prestigiosas del Japón como la "Japan Society for Lipid Nutrition" y "The Japanese Society for Food Science and Technology" han publicado investigaciones que respaldan la seguridad y propiedades del aceite "Inca Inchi". A través de años de esfuerzo y dedicación se ha logrado captar el interés de los medios de comunicación y aumentando su aparición en revistas para damas, para la salud y programas de televisión en las que muestran sus bondades como "Aceite bueno para el cuerpo", "Aceite bueno para la belleza".



パリウォールサロンで
金賞受賞した
インカインチオイル

Aceite de Inca Inchi Ganadora
de la medalla de oro en
"Los Aceites del Mundo"
WEO Paris.



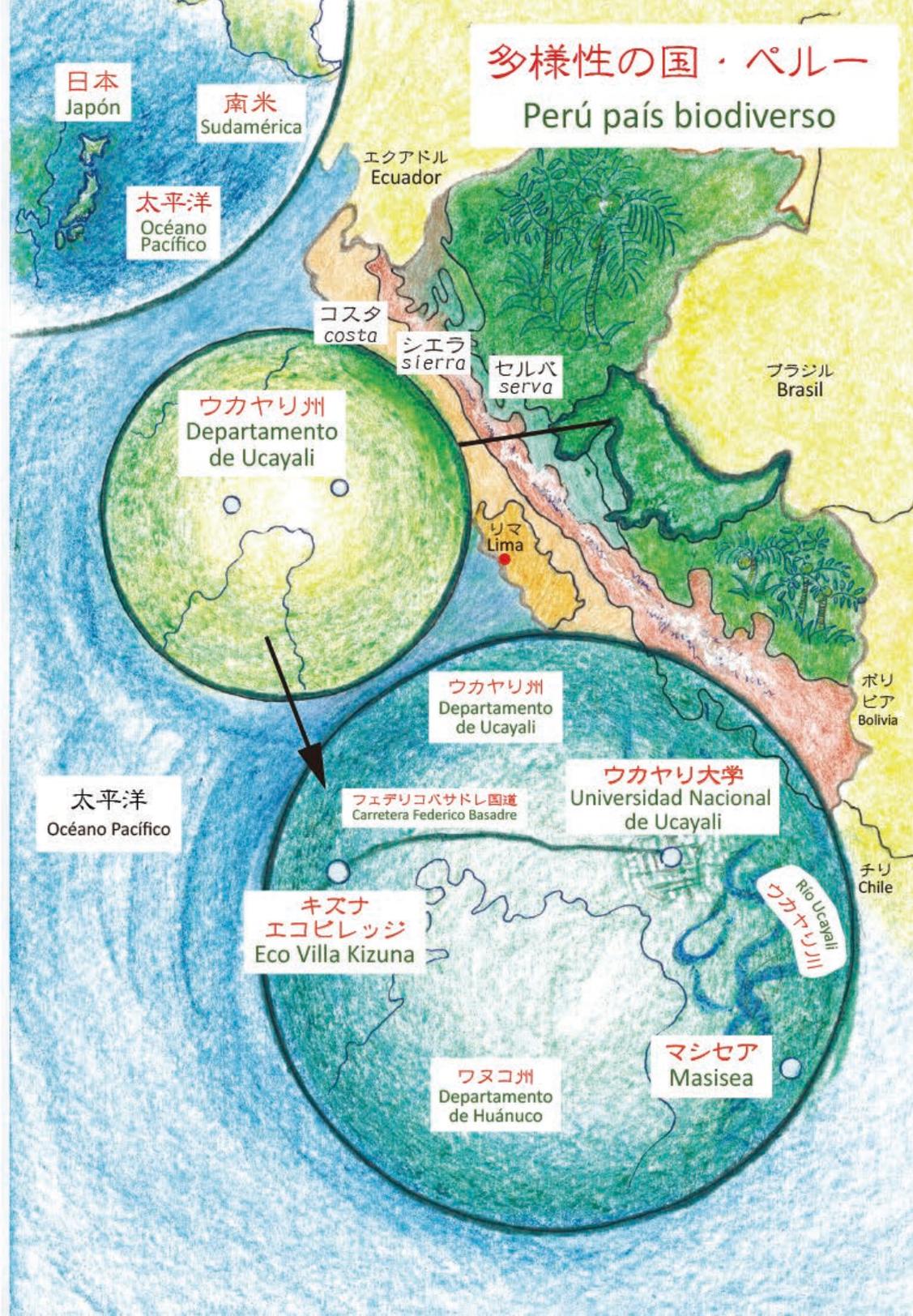
ペルーで販売されている
インカインチオイル

Aceite de Inca Inchi vendido
en el mercado peruano.



日本で販売されている
インカインチオイル

Aceite de Inca Inchi vendido
en el mercado japonés.





プロジェクトマップ ウカ ヤリ州マシセア

Mapa del Proyecto Departamento de Ucayali Distrito de Masisea



電気がないマシセアでは手動式搾油器が大活躍!
La prensa de aceite manual está mostrando un gran impacto en Masisea que no cuenta con electricidad.

インカインチの搾り粕は
良質なタンパク源
La torta o afrecho de
sacha inchi es una excelente
fuente de proteínas.



アンデスの先進事例
に学んでいます。

Estamos aprendiendo de
nuestro aliado de los Andes.

大学の工場加工して地産地消
Lo producido en la Universidad
es destinado para consumo local.



インカインチナッツ
SACHA INCHI



インカインチオイル
プロテインパウダー

Aceite y Harina proteica
de Inka Inchi



ペルー農業省と
共同研究
Trabajos en conjunto
con el Ministerio de
Agricultura de Ucayali.

民間企業の協力で加工生産
マシセアの村々から日本の市場へ

La producción de cada caserío de Masisea llega al Japón
en alianza con empresas privadas.



キズナ
エコビレッジ
ECO VILLA
KIZUNA

ペルー国立
ウカヤリ大学

UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
UCAYALI

ペルー農業省
ウカヤリ支部

MINISTERIO
DE AGRICULTURA

アグロインダストリアス
アマゾニカス社
AGROINDUSTRIAS
AMAZONICAS SA

アンデイン
インダストリアス社

ANDINO
INDUSTRIAS SA

マシセア技術
専門学校

Instituto de Educación
Superior Tecnológico
de Masisea.

Sacha Inchi

キズナ農場

リマドゥルセ
グレープフルーツ
オレンジ
柑橘果実の畑

マンゴーの森

薬用植物日蔭栽培

ポマロサの木

居住棟

アヒ苗床

点滴灌漑
コントロール棟

インカインチ試験農場

厨房・食堂

八角堂

ソーラー乾燥機

トイレ排水→浄化槽→タンク→
ポンプ→点滴灌漑モジュールへ

アマゾン
伝統土窯

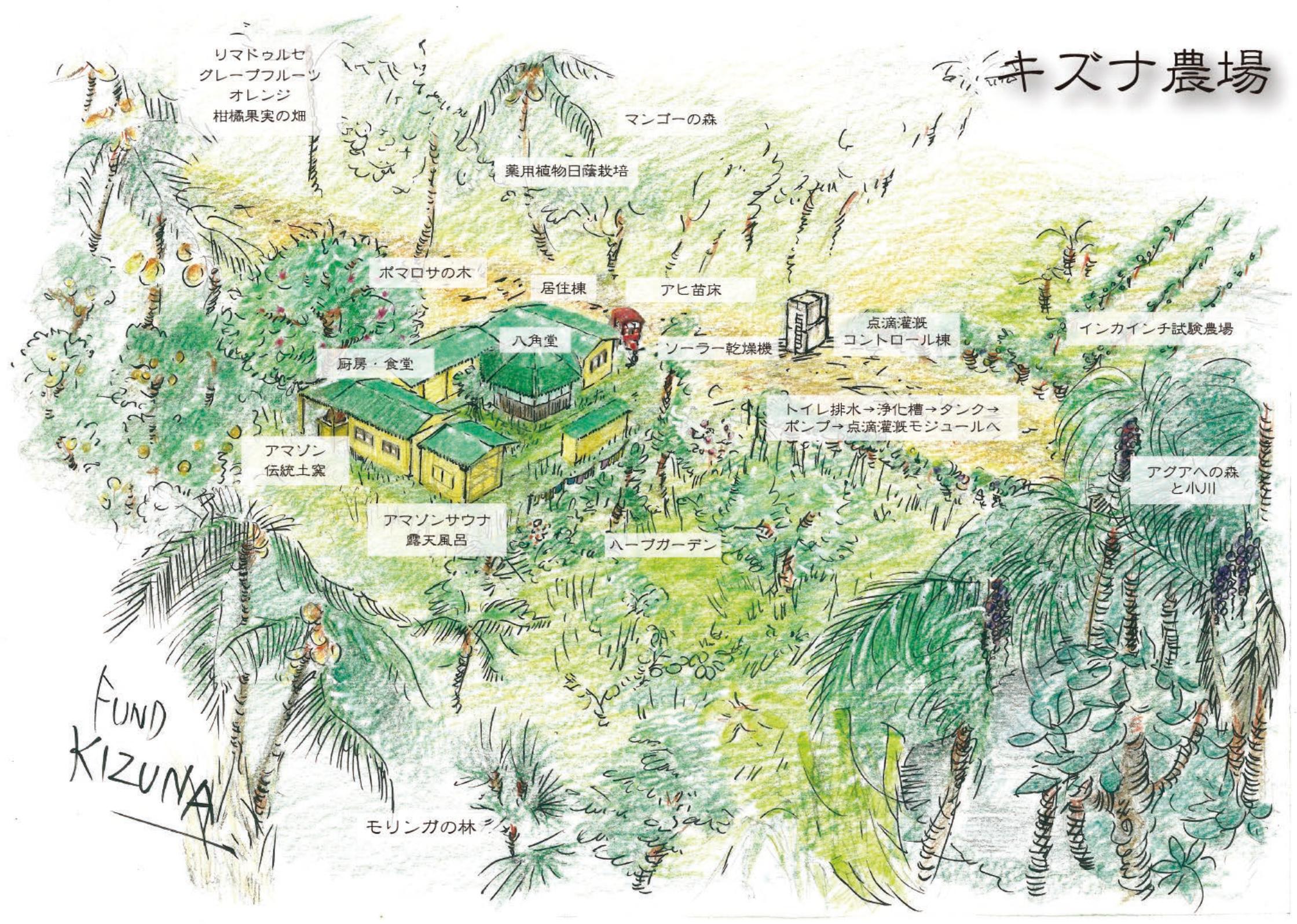
アグアへの森
と小川

アマゾンサウナ
露天風呂

ハーブガーデン

FUND
KIZUNA

モリンガの林



サチャインチの様々な用途

Diferentes usos del Sacha Inchi

完熟したサチャインチナッツを手摘みで収穫
Cosecha a mano de los frutos maduros de sacha inchi



手動の機械でさやを剥いて
ナッツを取り出す。
Descapsuladora manual para
retirar la cáscara



サチャインチトルタ (搾り粕)
Torta de sacha inchi



手動搾油機で圧搾
Prensa manual de
extracción de aceite



サチャインチオイル
Aceite de Sacha Inchi



サチャインチの葉は発酵するとお茶になります。
Las hojas de sacha inchi al fermentarlas se transforman en un rico té.



サチャインチおからはケーキやシリアルの材料に！
La torta de sacha inchi puede ser usado en kekes o cereales.



サチャインチミルクを濾したおから
Restos de torta de sacha inchi luego del colado



- ★ サチャインチトルタを5分程度茹でる。茹で湯と一緒にすりつぶす。布で濾して、サチャインチミルクの出来上がり。
- ★ Leche de sacha inchi --- Hervir unos 5 minutos la torta de sacha inchi y licuar o triturar junto con el agua. Para finalizar se cuele la leche con una tela limpia.

アマゾン唐辛子
(プクヌーチヨ)
Ajíes amazónicos
(Pucunucho)



サチャインチラー油

Aceite de sacha inchi picante
Excelente para la comida criolla



乾燥 Secado



マサト酵母を天日乾燥、持ち運びに便利!

El fermento de masato secado al sol dura más y facilita su transporte.

包む Envuelto



バナナの葉で包むと密閉性が高まり雑菌が入らない

Creamos un ambiente hermético al envolver alimentos en hojas de plátano, dificultando el ingreso de microorganismos perjudiciales.

醗酵 Fermentado



微生物の力を借りて保存性を高める

Incrementar la conservación utilizando la fuerza de los microorganismos.

どんなに身近な庭が食材の宝庫で自然の恵みが沢山あるか。この素晴らしいあなたの庭を少しでも多くの人に伝えるために料理を通して表現してみませんか?

Tenemos una huerta llena de bendiciones de la Naturaleza y tesoros comestibles. ¿No les gustaría transmitir a la mayor cantidad de gente la grandeza de sus huertas a través de la comida?



マサト酵母

青いパイアヤ
Papaya Verde
ニンジン
Zanahoria

便利な葉っぱ!
Hoja muy útil

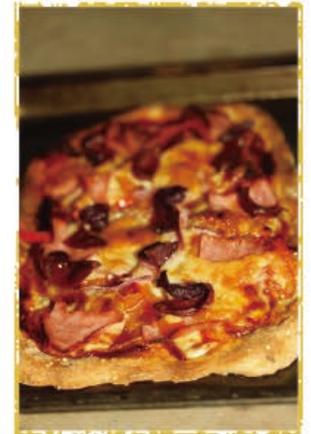
アマゾン風ちまき
ファーンエス
Juanes



マサト酵母で醗酵させたパン
Pan hecho con fermento de Masato



アマゾン伝統土窯で焼いたピザ
Pizza preparada en horno de barro



インカインチ醗酵茶の出来上がり!
Té fermentado de sachá inchi

「マサト」とは
キャッサバ芋(ユカ芋)
で作ったアマゾンの地酒。



インカインチリーフをバナナの葉に包み込む工程

Proceso de envoltura de hojas de sachá inchi en hojas de plátano



スイカと
フルーツの
ポンチ

Ensalada de sandía
y frutas de la huerta



マンゴー
Mango
+
Naranja
オレンジ

Bienvenidos a mi cocina

Combinando cosas
que encontramos
fácilmente en la
huerta podemos
transformar nuestra
mesa como en la de
un aclamado restaurante.
Es la bendición
mágica de
la selva.

すりおろしココナッツ + インカイインチあから

Coco rallado + Torta de sachá inchi



庭にあるものを
少し組み合わせたら
まるでここは
私の庭の
レストラン
森の恵みの魔法



アグアヘ
Aguaje

+
Leche de sachá inchi
インカイインチミルク



イチゴ
Sandía
+
Gaseosa
炭酸飲料

ポマロサの花のピクルス

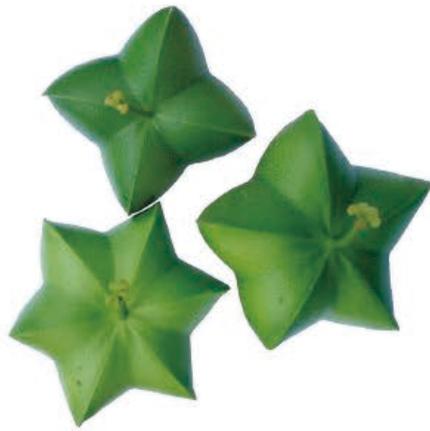


Encurtido de flor de poma rosa

ポマロサ
Poma rosa
+
Leche Condensada
コンデンスミルク



Salsas y ensaladas ドレッシングとサラダ



¿No les gustaría añadir a la ensalada de siempre un poco del aroma de la huerta?

いつものサラダに庭の香りを少し足してみましょ

Ceviche de churos



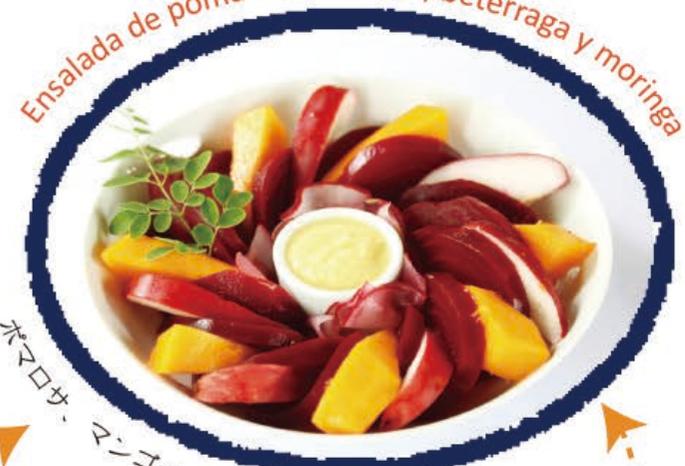
エスカルゴのセビーチエ

Ensalada de palta



アボガドのサラダ

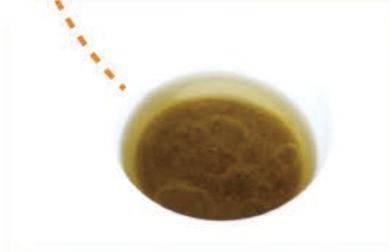
Ensalada de poma rosa, mango, beterraga y moringa



ホマロサ、マンゴー、ビーツのサラダ



ビーツ、ぶどう、塩
インカインチオイル
Beterraga, uva, sal
aceite de sacha inchi



塩、レモン、インカインチオイル
Sal, limón, aceite de sacha inchi



パパイヤの種、しょう油、砂糖、酢、生姜
Semilla de papaya, salsa de soya
azúcar, vinagre, kion



パパイヤ、ココナ、酢、バナナ
インカインチオイル
Papaya, cocona, vinagre, plátano
aceite de sacha inchi

鶏 1羽を 1週間楽しく食べ繋ぐ

Aprovechando un pollo por una semana

モモ肉と手羽先は
いつものようにバーベキュー

Las piernas y alas como siempre
a la parrilla o en guiso.



皮つきのむね肉と骨のまわりについている肉を
スプーンでこそげて包丁でミンチに

El pecho y toda la carne que se puede retirar de los huesos
con una cuchara, la picamos con cuchillo (como carne molida).



残りのがらで
スープと油を取る。

Los huesos los aprovechamos
para la sopa.



まな板の上に肉をのせて
包丁で細かくたたく。

En una tabla se pica hastamolero toda la carne
con un cuchillo.



なるべく沢山の葉で何重にも包むと
カビたり腐ったりする心配がない。

Es mejor cubrir con varias hojas para evitar
la aparición de hongos.



ポウルにミンチした鶏肉とその他の
すべての材料を入れてよく混ぜる

En un recipiente se mezclan todos
los ingredientes con la carne.



<材料>

鶏肉：好きなだけ
塩：肉の重量に対して約10%
マサトの元種：肉の重量に対して約20%
にんにく（みじん切り）：適量
リマドゥルセの葉（細切り）：あれば適量

Ingredientes:

Carne de pollo: lo que deseemos.
Sal: 10% del peso de la carne.
Fermento de masato: 20% del peso de la carne.
Ajo picado: al gusto
Hoja de lima dulce picado: al gusto



味の付いた肉を少しずつバナナの葉にのせて包んで密閉する。

Envolver en hojas de plátano la preparación en cantidades
pequeñas de acuerdo a lo que se va consumir por vez.

これで10日間以上生の状態で保存できる。
1回に使う分を包んでおくと便利♪

En esta forma se puede conservar la carne por
más de 10 días. Usar toda la carne una vez
abierto el paquete ♪



最後に紐でしばって、陽のあたらない風通しのよい涼しいところに
置いておく。

Por último, se amarra con pitas y se guarda en lugares frescos bajosombra.



■ 青いパパイヤと炒めて
■ Saltado de papaya verde

POLLO

ACEITE
SACHA
INCHI

熟す前のパパイヤは、細切りにするとサラダにできるし、薄切りにして炒めても美味しい。味付きの鶏肉があれば野菜と一緒に炒めるだけ。

① 人参や玉ねぎ、青いパパイヤを薄切りにして、保存している鶏肉 (P18/19) と一緒にインカイオイルで炒める。② 溶き卵を加えてさらに炒める。好みで最後に醤油を回しかけて、香りをつけても良い。



La papaya verde finamente cortada queda muy rica en ensaladas y saltados. Queda muy bien junto con la carne de pollo conservada de la página 18-19.

① Cortar finamente zanahoria, cebolla y la papaya verde y se frie junto con la carne de pollo conservada en aceite de sacha inchi. ② Una vez cocinado los ingredientes se agrega huevo batido y se saltea un poco más. Al final se puede agregar salsa de soya al gusto.

■ ミートボールに
■ Tallarín con albóndigas

POLLO

ACEITE
SACHA
INCHI



保存した鶏肉 (P18/19) にユカ芋の粉と卵を加えて増量し、塩味を好みの加減になるまで調節します。好みでサッチャクラントロを刻んで入れても美味しい。手で適当な大きさに丸めてお湯で3分くらい茹でたら出来上がり。麺や野菜と一緒に茹でて、仕上げにインカイオイルを和えれば即席麺の出来上がり。ミートボールを順しながら召し上がれ。

Agregar harina de yuca y huevo a la carne de pollo conservada (pag. 18-19) regulando la sal al gusto. Se le puede adicionar sacha culantro picado al gusto, que le dará un toque agradable. Con la mano se moldean las albóndigas y se hierva unos 3 a 5 minutos. Tallarines previamente cocidos se saltean juntos con las albóndigas y listo. Al final se puede añadir aceite de sacha inchi para darle un toque único.

■ タイ風グリーンカレーを作る
■ Guiso al estilo Tailandés (Green Curry)

POLLO

ACEITE
SACHA
INCHI

庭にココナッツがあればタイ風のカレーもこのミートボールで

Si tenemos coco en nuestra huerta podemos aprovechar las albóndigas para preparar un plato totalmente nuevo.



ミートボールを
煮るついでに!

① 生姜、にんにく、レモングラスをココナッツミルクと一緒にすりつぶす。② 鍋に鶏の油、またはインカイオイルを入れて、玉ねぎのくし切り1個分を炒める。そこに、皮をむいて半分に切ったジャガイモと3cm位の水位になるように水を加えて煮る。ミートボールも加える。③ ジャガイモにだいたい火が通ったら①のココナッツミルクを加える。10分くらい煮て塩味をみて好みで調節する。④ 最後にサッチャクラントロを刻んで敷らし火を消す。好みでアヒチャラピータとレモンを添えて食べても美味しい。

① Moler junto con la leche de coco kion, ajo y hierba luisa. ② Freir una cebolla cortada finamente en aceite de sacha inchi, agregar las albóndigas; papas y zanahorias cortadas como acostumbra para sus guisos y añadir agua hasta unos 3cm por encima de los ingredientes. ③ Una vez que las papas y zanahorias estén cocidas, añadir la leche de coco y seguir cocinando unos 10 minutos. La sal y pimienta al gusto. ④ Al final agregar hoja de sacha culantro picado y listo. Se puede añadir ají charapita u otro ají al gusto.

ココナッツミルクの作り方
ココナッツ一つを水一カップと一緒にすりつぶし布で濾す。

Preparación de la leche de coco
Moler la pulpa de un coco junto con una taza de su agua y colar con una tela limpia.

■ ドライカレーに
■ Curry seco

POLLO

ACEITE
SACHA
INCHI



庭のパパイヤが熟したら、是非ともカレーにしてみたいかですか？

- ① 玉ねぎ、にんにく、生姜をみじん切りにして、保存した鶏肉 (P18/19) とともに5分くらい炒める。
- ② 1cm幅に刻んだいんげんと熟したパパイヤ、水を少々加えて5分煮る。
- ③ カレー粉と塩で味を整える。
- ④ 好みで刻んだサッチャクラントロやポマローサの花の塩漬を添える。

Quando tengamos papaya madura en nuestra huerta, les recomiendo que prueben esta receta.

- ① Freír unos 5 minutos con aceite de sacha inchi cebolla, zanahoria y kion picados juntos con la carne de pollo conservada (pag18-19).
- ② Una vez cocinado, agregar vainitas cortadas (1cm) y papaya madura picada y cocinar por otros 5 minutos con un poco de agua.
- ③ Agregar polvo de curry, sal y ají al gusto.
- ④ El plato puede ser adornado con sacha culantro picado, hojas de moringa o flor de poma rosa.

■ 坦坦麺風
■ Al estilo del tallarín "Tan Tan Men"

POLLO

TORTA
SACHA
INCHI



お友達にちょっと変わったひと皿でおもてなししてみたいは如何ですか？

- ① 保存している鶏肉 (P18/19) とアチョーテ、アヒチャラピータを一緒に炒めて麺にのせる。
 - ② タレは、鶏のスープに醤油、亜麻の実と胡麻を炒ってすりつぶしたもの、インカインチおからを混ぜたもの。
- 麺にかけてもいいし麺と肉をすくってタレにつけて食べても美味しい。

¿Qué les parece probar un plato al estilo oriental y sorprender a nuestras visitas?

- ① Freír la carne de pollo conservada (pag. 18-19) junto con achiote y ají charapita al gusto y colocarlo encima del tallarín chino que se puede comprar en la mayoría de tiendas y mercados.
- ② Para la salsa, se ha añadido al caldo de pollo, salsa de soya; linaza, ajonjolí y torta de sacha inchi molidos.

■ インカインチおからでブエテンスープ
■ Sopa Bueten con torta de sacha inchi

ACEITE
SACHA
INCHI

TORTA
SACHA
INCHI



① 魚のあらは、炭火で焼いておく。

- ② 鍋に玉ねぎ、にんにく、うこんのみじん切りを入れてインカインチオイルで炒める。
- ③ 水を加えて沸騰させて、焼いた魚のあらを入れて、すりおろしたバナナ、インカインチおからを入れて、絶えずき混ぜながらとろみをつける。
- ④ アヒドゥルセとサッチャクラントロを刻んで加え、塩で味を整える。

- ① Dorar en la parrilla las cabezas de pescado.
- ② En una sartén freír con aceite de sacha inchi la cebolla ajos y guizador picado.
- ③ Agregar agua y esperar que hierva para introducir el pescado, plátano rallado y la torta de sacha inchi molida. Mover constantemente hasta obtener la contextura deseada.
- ④ Se puede añadir ají dulce y sacha culantro picado al gusto.

■ 魚とインカインチおからでディップ
■ Salsa de pescado con torta de sacha inchi

ACEITE
SACHA
INCHI

TORTA
SACHA
INCHI



スープに入れた魚が余ったらインカインチおからと一緒にディップに。

- ① 茹でた魚の身をほくして、インカインチおからとにんにく少々と一緒によくすりつぶす。
- ② 塩と胡椒で味を整えて仕上げにインカインチオイルをたっぷりかける。
- ③ 揚げたユカ芋を添える。

Quando nos sobre pescado en la sopa, lo podemos transformar a una rica salsa que queda muy bien como acompañamiento de yuca, plátano o papas.

- ① En una olla o batán, moler bien la carne sancochada de pescado junto con ajo y torta de sacha inchi al gusto.
- ② Se agrega sal, pimienta y aceite de sacha inchi.
- ③ Es un acompañamiento muy nutritivo que le dará un toque especial a su mesa.

■ 鶏のスープとインカインチミルクでカモータスープ
 ■ Crema de camote con leche de sachu inchi

LECHE
SACHA
INCHI



バーベキューで余ったほんの少しのカモータも、鶏のスープ (p18) とインカインチミルクがあれば味付け不要で、美味しいポタージュがすぐに出来上がります。

① カモータは皮を取り除いて、鶏のスープ (p18) と一緒によくすりつぶす。②インカインチミルクで好みの濃度にのぼして、塩で味を整える。

Quando nos sobre un poco de camote sancochado o al horno, junto con un caldo de pollo (pag. 18) y leche de sachu inchi podemos preparar una rica crema fácilmente.

① Una vez pelado el camote, se aplasta bien junto con el caldo de pollo (pag. 18). ② Agregar la leche de sachu inchi al gusto y cocinar brevemente. Colocar sal, pimienta al gusto y listo. El plato puede ser adornado con hojas de moringa o sachu culantro.

■ インカインチおからと炒めものに
 ■ Saltado con torta de sachu inchi

POLLO ACEITE
SACHA INCHI TORTA
SACHA INCHI



インカインチおからと共に炒めてご飯のおともにも。日本では豆腐を作るときに出るおからで、おかずを作ってご飯と一緒に食べます。植物性のタンパク質を気軽に取り入れる工夫です。

① フライパンににんにく、保存した鶏肉 (P18/19)、いんげんを入れて炒める。② 火を消してからインカインチオイルを好きなだけ回しかける。③ 保存した鶏肉は塩辛いのでインカインチおからを加えて味を調節してさらに炒める。

En el Japón se acostumbra consumir el afrecho o torta de soya, pero en el Perú podemos aprovechar el de sachu inchi que es muy rico en proteínas vegetales de excelente calidad.

① En una sartén se frie el ajo molido, la carne de pollo conservada (pag. 18-19) y vainitas. ② La carne conservada es salada, por lo que se agrega torta de sachu inchi hasta conseguir el punto de sal deseado y se cocina por unos minutos más. Una vez apagado el fuego, colocar aceite de sachu inchi al gusto.

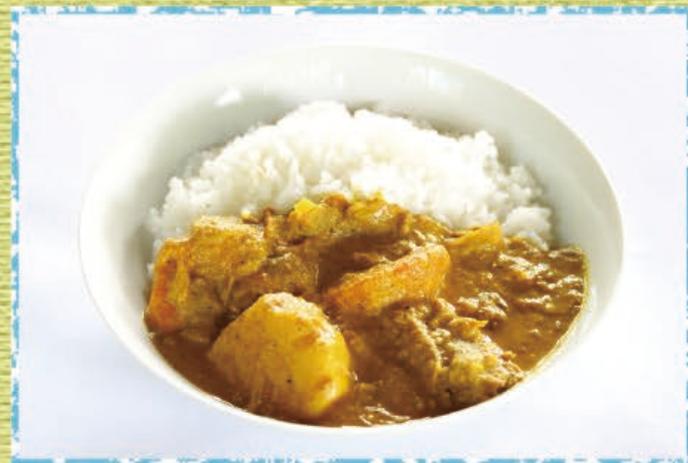
■ インカインチミルクでカレーライス
 ■ Curry con leche de sachu inchi

ACEITE
SACHA
INCHI

LECHE
SACHA
INCHI

豚肉を強めの塩で柔らかく煮たら1日目はバナナやユカ芋と一緒に、次の日は豚の出汁と残りのお肉でカレーライスにしませんか？インカインチミルクと熟したパパイヤでまろやかでスパイシーな日本風のカレーが簡単に作れます。

Quando tengamos carne de choncho, el primer día lo podemos hervir hasta que esté blando y comer junto con plátano o yuca. El caldo y lo que sobra de carne lo aprovechamos el día siguiente para preparar un rico curry al estilo japonés.



① 豚肉を茹でている鍋に人参と大きめに切ったジャガイモを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。② 別の鍋にインカインチオイルと玉ねぎのくし切り、にんにくと生姜のみじん切り、トマトのざく切りを入れて弱火で10分くらい炒める。③ インカインチミルクと熟したパパイヤ、カレー粉を好みの量加えて10分くらい煮る。④豚肉と人参、ジャガイモをスープごと加えてさらに10分くらい煮て、足りなければ塩とカレー粉を加えて味を整える。ご飯と一緒に食べる。

① Al caldo de choncho se agrega papas y zanahoria como si fuésemos a cocinar unguiso y se cocina hasta que todo quede blando. ② En otra olla se frie con aceite de sachu inchi cebolla, ajo y kion picado, una vez que la cebolla este dorada, se agrega tomate picado y se cocina a fuego lento por 10 minutos. ③ Se agrega leche de sachu inchi, papaya madura y polvo curry (que podemos comprar en tiendas y mercados) al gusto, todo se sancocha por 10 minutos. ④ Se agrega la sopa con la carne de choncho, papas y zanahoria y se cocinan otros 10 minutos. Finalmente se puede agregar más sal y polvo de curry al gusto. Servir junto con arroz blanco sin sal.



もしこんなお店が マシセアの村々にあったら わくわくしませんか？

森で採れる果物や自分たちが育てたインカイインチを、自分たちの土地の気候風土を利用しながら干したり醗酵させたりして、いつもとは違う味に変身させて料理を作る。缶詰や出来合いの調味料は使わない。味付けは塩と庭のハーブそれに人なつっこい積置がいたずらして作った自家製の調味料。そんな手作り料理を出してくれるレストランがあったら私は地球の裏側からでも訪れてみたい！

今回紹介した料理は、日本人の私たちが見て触れて、感動した素材をアマゾンの気候を利用して作ったものです。豊かな自然と圧倒的な多様性に魅了されて、森や庭に生えているものすべてが宝物のように見えました。これらの加工方法がいつしかマシセアの土地の気候に馴染み工夫されながら茶をかえて定着し、特別な名物料理になっていったらとても嬉しいです。いえもしかしたらおじいさんやおばあさんは昔からやっていたことかも知れませんが、それを、もう一度思い出してみませんか？「お店があったらいいな」と思ったのには理由があります。お店は、あり続けることでその土地の食文化が次世代に自然と受け継がれるということも、大きな役割だと思うからです。

都市と地方では人々の生活様式も違う。役割もまた違います。都市では作物はほとんど作れないけどたくさん消費する機会があります。逆に地方は、作物はたくさん作れても、都市ほどの消費を作ることができません。だからこそ地方で作物を作る人々が自分たちの特徴を、

「加工する」という方法で付け加えたらとてもユニークな食材になります。「加工」は保存性を高め、より長く持ち運ぶこともできるようになります。個性豊かな食材が流通し、都市のレストランが更に手を加え、料理に仕上げてくれたら役割分担が出来ると思います。こういう風にして、地方と都市のアイデアが混ざり合い、文化が出来ていくのはとても面白いし、食生活は多様化し、その結果人々の暮らしは豊かになると思います。伝統文化に根差した料理は料理の姿をした自然に対する感謝の気持ちがそこにあると思うからです。

さあ、あなたの台所で、あなたの住む土地であなたが美味しいと思う料理を楽しんでみましょう！

¿No les emocionaría encontrar una tienda así en los caseríos de Masisea?

Una que le dé un toque diferente a los platos, utilizando el clima de la región con técnicas como secado o fermentado, aprovechando las frutas del bosque y el sacha inchi cuidado con tanto amor. Sin utilizar alimentos o condimentos procesados con químicos. Y para el sabor, aprovecha al máximo las hierbas de la huerta y condimentos transformados como por arte de magia por las amistosas haditas del bosque. Si hubiese un restaurante con este tipo de platos, hechos a mano con mucho cariño, viajaría desde el otro lado del mundo para deleitarme con estos nuevos sabores.

Los platos que he presentado esta vez, son elaborados a base de productos amazónicos que he visto, tocado, olido, probado y emocionándome como japonesa. Muy enamorada por la riqueza natural y la impresionante biodiversidad, todo lo que crece en el bosque y la huerta son a mi parecer grandes tesoros. Me encantaría que las técnicas presentadas en algún momento se familiaricen en Masisea y vayan cambiando de forma con creatividad, hasta llegar a crear platos únicos y famosos de la zona. ¿Bueno quién sabe? Tal vez son cosas que los abuelitos y abuelitas ya los practicaban desde hace mucho tiempo. De ser el caso ¿No les gustaría recordar y aprovechar esos conocimientos? El haber sentido que exista una tienda como esta, es porque creo que ellas tienen la gran función de ayudar a mantener y transmitir la cultura culinaria a las siguientes generaciones de forma natural.

La vida en la ciudad y el campo son diferentes y las funciones también. En las ciudades casi no se puede producir alimentos, pero las oportunidades de consumo son muy grandes. Por otro lado, en el campo, a pesar que se puede producir mucho, no se puede incentivar un consumo tan grande. Por esto, si las personas del campo con sus propias cualidades añadiesen una “transformación”, los alimentos obtenidos serían únicos. La “transformación” aumenta el período de vida del producto, permitiendo trasladarlo por más tiempo. Si estos alimentos únicos llegasen a las ciudades y los restaurantes lo transformasen a ricos platos de comida, pienso que las funciones y beneficios serían positivamente compartidas. De esta forma se combinarían la identidad del campo y la ciudad, resultando sumamente interesante la cultura que se formaría, permitiendo diversificar los hábitos alimenticios, teniendo así un enriquecimiento de la vida de las personas. Los platos que se han enraizado en cada región, personalmente creo que son aquellos que guardan sentimientos de gratitud hacia la madre naturaleza.

Bueno, ¡Ahora disfrute en su cocina y su tierra las comidas que le parezcan ricas!

