

## Galinhada

ガリニャーダ (チキンとトウモロコシの炊き込みごはん)  
(4人分)

お米 — 3合  
鶏もも肉 — 1枚、一口の大きさに切る  
トウモロコシ — 2本または缶詰め半分  
玉ねぎ — 半分  
にんにく — 1~2つ  
塩、胡椒、コンソメスープの素  
サラダ油

玉ねぎとにんにくをみじん切りにして、炒める。塩、胡椒で味付けしたお肉を入れ完全に火が通るまで炒める。洗ったお米と合わせ、炊く。

## Bacalhau com puré de batata

バカリャウ コン プレー デ バタタ (塩漬け鱈とマッシュポテト)  
4人分

鱈 — 4切れ  
玉ねぎ、にんにく — みじん切り  
オリーブオイル  
じゃがいも — 4個  
牛乳 — カップ半分  
バター — 大さじ1杯  
塩  
人参 — 1本  
インゲン豆 — 10~15本  
ゆで卵 — 2個

生の鱈に塩を多めに振っておく。

じゃがいもをゆで、つぶして、牛乳、バター、塩を入れ、マッシュポテトを作る。

人参とインゲン豆は薄くスライスしておく。多めのオリーブオイルで玉ねぎとにんにくを炒め、さらに人参とインゲン豆を入れ、よく炒める。軽く塩コショウで味付けする。

多めのオリーブオイルで鱈を炒める。形が崩れても大丈夫。

耐熱材の器に人参とインゲン豆を炒めたもの、鱈、スライスしたゆで卵、マッシュポテトの順に重ねる。生の卵黄とオリーブオイルを表面に塗り、20~30分オーブンで焼く。