国際理解料理講座

「ウガンダ料理」開催しました!



11月23日(土)鈴鹿市文化会館調理室にて、ウガンダ料理講座を開催しました。参加者は26名。「ウガンダ料理って何!?」と思う方が多いかもしれませんが、ウガンダ料理は、アラブやインド、イギリスなどの影響を受けた料理で、日本人の口にも合う料理です。それほど辛くもなく、食べやすいお味でした。



講師の先生は、タンザニア出身のヴィクトリア・ヌージェケラさんでした。

本当でしたら、ウガンダ人のジョージ・マカンガさんと一緒に講師をされるはずでしたが、お母様が病気の為、ジョージさんは急きょウガンダへ帰国され、今回は、ヴィクトリアさんが、ひとりで頑張って下さいました。

タンザニアでも、ウガンダとほぼ変わらないお料理を作るということでしたので、「メニューもこれぞウガンダ料理!!」という内容で進めました。

ボクサーのご主人との間に、太郎くん・次郎くん・花子ちゃんという可愛いお子さんが3人いらっしゃるそうです。

日本語教師になりたくて来日し、早14年。日本が大好きな素敵なお母さんです。

チャパティ

チャパティは、ナンと並んでよく食べられるパンの一種です。

ナンはイースト菌を入れて発酵させた小麦粉を焼きますが、チャパティは、 小麦粉と塩、お湯と油だけで出来ます。

ヴィクトリア先生は、60℃のお湯で小麦粉を溶いていました。捏ねる時、 とても熱そうでした。

強力粉でいいそうですが、ヴィクトリア先生は、特に右の写真のタイプの強力粉をいつも使うそうです。これが一番良い具合に出来るということでした。



生地を捏ねて、伸ばして叩いて、丸くします。↓写真は、伸ばした生地をテースルにたたきつけているところ。



この後、綿棒で平たく丸く伸ばします。 あとはフライパンに油をひかずに乗せて軽く焼き、その後表面に軽く 油を塗って、少し膨らむまで焼きます。











各テープルのみなさん、一生懸命生地作りに励みます。打ち粉にかなりの量を使いますので、小麦粉は多めに準備しておいた方が良いでしょう♪耳たぶくらいの柔らかさになったら、フライパンで焼いて出来上がりです。

チキンのシチュー

チキンのシチューは簡単ightharpoons事前に鶏肉を10分~15分茹でておき、茹で汁は取っておきます。

鍋ににんにく・玉ねぎ、カットトマトを入れて炒め、そこにココナツミルクを入れます。そして、最後に茹で汁を入れて、10分程煮て、 最後に塩で味を調整して出来上がりです。

日本のシチューと違う点は、スープが少ないこと。そして、すりおろしたにんにくを入れたのですが、これが半端ない量でした。

また、玉ねぎもみじん切りで、具材はどれも、細かく切るようです。 これは、日本人も好む味付けで、家で何度もリピート出来る美味し さです♪





ビジャンジャーロ



ビジャンジャーロは豆料理です。

ブラジル人のみなさんも良く使う豆で、フェイジョン を作る時に同じ豆を使うそうです。ですから豆はブラジ ルショップで購入できます。



作り方は簡単。まず豆を煮ておいて、玉ねぎ・トマトを炒め合わせたものと混ぜるだけ。ココナツミルクも入れるせいか味がほんのり甘いので、子ども達も抵抗なく食べられそうです。但し、豆を煮るのに40分程時間がかかるので、圧力鍋を利用した方が早そうです。

ピラウマサラのピラウ



ピラウ=ピラフのことです。

今回はタイ米 (インディカ米) を使いました。ヴィクトリア先生曰く、日本のお米で作っても、充分美味しいそうです。

決め手は、右のピラウマサラのスパイスを入れることです。



これは、ビジャンジャーロにもシチューにもよく合いました。

※カルダモン、シナモン、ブラックペッパー、 クミン、グローブ、ローレルが調合されたものです。

ウガリ



ウガンダでは、「ウガリ」をよく食べるということで、今回、「ウガリってどんなもの?」か、わかって頂けるように、試食程度の分量を、協会ボランティアスタッフの藤井友美さんに作ってもらいました。

「ウガリ」とは、とうもろこしの粉を沸かしたお 湯で少しずつ溶いて、なめらかになるまでよくかき



混ぜて作ります。いわゆるご飯代わりに食べるもののようですが、それ自体にはあまり味がないので、これもやはり、豆料理やシチューなどと合わせて食べるようです。

友美さんは、JICAの青年海外協力隊で1年ウガンダに行っておられた方です。「ウガリ」がどんなものか、よくわかっていらっしゃるので、作るのを快く引き受けて下さいました。

ウガンダ料理は、炭水化物が多いそうです。炭水化物に炭水化物をのせて食べることが、よくあるとか。この日も、チャパティ・ウガリ・ピラウは炭水化物です。

油をたくさん使うので、カロリーが高いせいか、体格も平均的に大きいそうです。 でも、ヴィクトリアさんは、スタイル抜群でしたよ♪

出来上がり~♪ 「いただきまぁ~す♪」













今回は、鈴鹿高専から3人の留学生さんが参加された他、マレーシア、中国、ブラジル・ペルーの外国籍の方も数名いらっしゃいました。そして、男性の参加者も5名いらっしゃいました。性別・国籍問わず、色々な方が参加していただけるのは、楽しいことです。

それぞれの国の料理の違いなどお話しながら、たのしく調理が出来ましたネ。

ウガンダコーヒー



お食事の後は、フェアトレード商品のウガンダコーヒーをみなさんに 飲んでいただきました。

フェアトレードとは、発展途上国で作られた作物や製品を適正な価格で継続的に取引することによって、生産者の持続的な生活向上を支える仕組みです。

私たち消費者が自分の気に入った商品を購入することでできる、身近な国際協力のかたちです。

今回は四日市にある「ゆるカフェ」という所で購入しました。

また、松阪市にある「African Hands」というお店でも、東アフリカのウガンダを中心とした製品を購入できます。

興味のある方は是非、ご利用下さい。

ウガンダのお話

SIFA恒例の"お国の話"。

今回、藤井友美さんに、お話を伺いまし た。

友美さんは、ウガンダで衛生管理指導などをしていた時の写真を数点見せながら、ウガンダの台所や調理の仕方、子ども達の様子などを教えてくれました。

の原理を料料理域を ウガンダ 料理 *AZSキリムー (公付金温度文

ウガンダの台所

外から見た台所





ウガンダで、友美さんが生活していた農村部では、ガス・水道がなく 電気も不安定でよく停電するそうです。ですから、水は子ども達が湧水 を汲みに行ったり、雨水をタンクに溜めたり、井戸水を利用したりして います。

また、お料理にまな板を使いません。バナナの葉っぱをまな板やお皿 として使います。

ガスもありませんので、お料理は炭火を使います。3点かまど(3つ石を置いて、薪と墨で料理する)のスタイルです。このスタイルだと、腰



がとても痛くなるし、煙がたくさん出るので、煙が目に染みて、お母さんたちは大変苦労されています。 そして、基本的に炒め料理は出来ません。なぜなら、火の調節が難しいからです。











ウガンダでは、蚊やハエが多くマラリアになる危険性も高い上、医療施設が遠いので、命の危険が多いということでした。

参加者のアンケートによると、単にお料理だけでなく、ウガンダの生活環境を知り、「電気・ガス・水道・医療などが整った環境で、安全に暮らせていることに改めて気付いた。恵まれていることを理解して生活しなくてはいけないと思った。」とか、「火や水を当たり前に使っていることが申し訳ない。」など、ウガンダとの生活環境の違いに思う所が多かったようです。

お料理も「味が美味しかった!」と評判でした。

また、「他の国の料理が作れて嬉しかった。」「皆の力で最後まで頑張って、そしてその成果をみんなと 一緒に食べて共有出来たから、本当によかった!」など、嬉しいご意見もたくさんいただきました。

お料理を通して、その国の文化に触れる。SIFAの国際理解料理講座では、今後もエジプト、イタリア、コスタリカ、スペインなどを予定しております。

来年はどこの国の料理になるか・・・ご期待下さい♪

最後に、講師のヴィクトリアさん、講話の友美さん、そして、SIFAボランティアで調理スタッフとして助けて下さった真弓久美子さん、ありがとうございました。

それでは、来年度の料理講座をお楽しみに!

ビジャンジャーロ

材料:

ヒ゛シ゛ャンシ゛ャーロ	500 g
(豆)	
ココナツミルク	大さじ5
玉ねぎ	1/2 個
カットトマト	大さじ 5
油	適量
塩	小さじ 1

- ① 豆を煮る。
- ② 塩を入れる。
- ③ フライパンで玉ねぎを炒める。
- ④ カットトマトを入れる。
- ⑤ ココナッツミルクを入れる。
- ⑥豆と合わせて、かき混ぜる。
- ⑦ 煮えるまで15分位置いておく。

ウガリ



材料:

コーンフラワー	250~300g
お湯	適量

鶏肉 300 g

玉ねぎ 1/2 個

ココナツミルク 大さじ 5

油 適量

ニンニク 大さじ1

鶏の茹で汁 適量

生姜 大さじ1

塩 小さじ 1

カットトマト 大さじ 5

- ① お湯を沸かす。
- ② とうもろこしの粉を沸かせた お湯に入れる。
- ③ 約5分~10分、良い状態になるまでかき混ぜる。

チキンシチュー

材料:



① 鶏肉を小さく切る。(必要なら洗う。)

- ② 鍋に鶏肉を入れて、塩、生姜、水 を入れて、15 分間煮る。 茹で汁 は取っておく。
- ③ 別の鍋に油とにんにくをひいて 火にかける。鶏肉を入れて、少し 炒める。
- ④ 玉ねぎを入れる。トマトを入れる。ココナツミルクを入れて、3~5 分混ぜる。
- ⑤ ④に②の茹で汁を入れて 10 分ほ ど煮る。

チャパティ

材料:

小麦粉	500 g
塩	小さじ1
お湯	600cc 位
油	適量



- ① 小麦粉と塩をボウルに入れて混ぜる。
- ② 油を約 15cc フライパンか鍋で少し温めてから① に入れ、粉と塩が混ざるまで混ぜる。
- ③ お湯を入れて、良い状態になるまでかき混ぜる。
- ④ 人数分に分ける。
- ⑤ きれいな丸いかたちになるように、平らにする。
- ⑥ 両面に油を少しだけ塗り、フライパンで両面が茶 色くなるまで焼く。

ピラウ

材料:

4x1 4z1 •	
500 g	
大さじ1	
1/2 個	
適量(大さじ 1)	
大さじ2	
300 g	
1個	

- ① 鶏肉を切って 10 分茹でる。
- ② 玉ねぎを薄くスライスする。
- ③ 鍋を火にかけて油をひく。
- ④ 玉ねぎを鍋に入れる。
- ⑤ すりおろしにんにくを入れる。
- ⑥ ピラウマサラを入れる。
- ⑦ 茹でた鶏肉を入れる。
- ⑧ ジャガイモを入れる。
- ⑨ お米を入れて、色が茶色に代わるまでかき混ぜる。
- ⑩ 鶏肉の茹で汁を入れる。
- ① 出来上がったら、ガスを、とても小さく弱め、 保温する。

