

こくさいりかいはりょうりこうざ にほん かていりょうり かいさい
国際理解料理講座「日本の家庭料理」を開催しました!

11月30日(日)、鈴鹿市文化会館調理室で、在住外国人対象の料理講座第2弾!

「日本の家庭料理」を開催しました。

つくったものは「豚汁」「手巻き寿司」「鬼まんじゅう」です。

参加者はブラジル人26名と協会のボランティアが4名。

講師は、地元で料理教室を開いてみえる橋本裕子先生にお願いしました。

橋本先生はちゃきちゃきのユーモアたっぷりの先生で、説明もとっても面白く、お料理の説明をする時
も、通訳をする前に参加者から何度も笑いがおこっていました。

日本語を理解できる参加者も多く、その方が各テーブルで通訳もしてくれたので、全体的なコミュニケ
ーションもうまくでき、楽しく進行することができました。

ボランティアさんは、一人でふたつのテーブルの補助をして下さり、大変助かりました。

ありがとうございました

(Chico & Harumi)



豚汁の材料を刻んでいるところです



味噌を入れます



伊達巻をつくっています



出来上がり～



最後はみんなで記念写真

とん汁

材料 (4~5 人分)

- ◆ 豚バラ肉 150 g
- ◆ だいこん 200~300g
- ◆ にんじん 100g
- ◆ ジャガイモ 1個
- ◆ あげ 2枚
- ◆ とうふ 1/3 丁
- ◆ 干しいたけ 2枚
- ◆ 煮出し汁 (だしの素) 6 カップ
- ◆ 赤みそ大さじ 3~4
- ◆ 粉唐辛子 (好みで)



作り方

- ① 豚肉は小口切りにする
- ② だいこん、ニンジン、ジャガイモはいちょう切り、ネギは 2 cm 長さに切る、干しいたけ水にもどして 1 cm 巾に切る、あげを 1 cm 巾に切る
- ③ なべに煮出し汁 6 カップ、豚肉、だいこん、にんじん、干しいたけ、あげを入れ、浮きあがったアクをていねいに取りのぞく
- ④ 沸騰したら中火にし、ニンジンがやわらかくなったらジャガイモを入れ、赤みそを入れる
- ⑤ そのまま弱火で煮る。仕上げにとうふ、ネギを入れる



すしごはん

材料 (4~5 人分)

- ◆ 白米 2.5 カップ
 - ◆ 昆布 10 cm
 - ◆ みりん 1/4 カップ
- あわせ酢
- 酢 1/4 カップ
 - さとう 25g
 - 塩 10g
 - うまみ調味料少々

作り方

- ① 米 2.5 カップを洗ってざるにあけ 30 分~1 時間水気を切っておく
- ② 炊飯器に①と昆布、みりん 1/4 カップを入れて、水かげんをし炊く
- ③ なべに酢 1/4 カップ、さとう 25 g、塩 10 g、うまみ調味料を入れ、あたためてあわせ酢を作り、炊きたてのご飯に手早く回しかけ、粘らないよう混ぜる

だてまき

- ◆ 卵中 8 個
- ◆ さとう 50g
- ◆ みりん 1/2 カップ
- ◆ 塩小さじ 1/2
- ◆ だし大さじ 2
- ◆ はんぺん 2 枚

作り方

- ① 材料を全部ミキサーに入れ、泡立つぐらいまで混ぜ、オーブンペーパーを敷いた天板に流し入れる
- ② 予熱したオーブンの中段で 150°C で 16 分位焼く

手まきずし



牛肉のしぐれ煮

- ◆ 牛肉のこま切れ 200g
- ◆ さとう大さじ 2
- ◆ しょうゆ大さじ 2
- ◆ みりん大さじ 2
- ◆ しょうが 1 かけ

作り方

- ① なべに全部の材料を入れ、煮つめる

その他

- ◆ きゅうり、かいわれ、かに棒、シーチキン、コーン、マヨネーズ、のり

鬼まんじゅう

材料 (15ヶ分)

- ◆ サツマ芋 (正味) 600g
- ◆ さとう 120g
- ◆ 薄力粉 150g
- ◆ 白玉粉 15g
- ◆ 水大さじ 1.5 ~ 2
- ◆ 塩少々



作り方

- ① サツマ芋は厚めに (アクの線の内側まで) 皮をむき 1cm 角のさいの目に切りすぐ水につける
- ② 30 分程たったらざるに上げ、水洗いしてボウルに移しさとうをまぶして 20~30 分置く (芋から水分がかなり出ます)
- ③ ②にまず白玉粉を加えよく溶かす。次に、小麦粉を加え粘り具合を見ながら、少しづつ水を足していく
- ④ 適当な大きさにまとめ、余熱しておいた蒸し器に入れ、強火で 20 分~蒸す