

～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.14



ハロハロ☆ikoryu フランス day

かていりょうり
フランスの家庭料理をつくりながら、
たの ころいゆう
楽しく交流しましょう

とき：2010年 10月 17日（日曜日）

10:00am～13:00pm 9:30 から受付

ところ：北コミュニティセンターISTA はばたき 調理室

◇講師：坂本 ミリアムさん

メニュー ○ライスサラダ

○フォルオポ(チキンの煮物)

フランスパンとミントシロップ水が付きます



◇持ち物：エプロン、ふきん、タオル

◇参加費：800円（材料費込み・幼児は無料です）

ステキなフランスの歌の
紹介もあります！

- お申し込みは、往復はがき、FAX、E-Mailのいずれかで、下記まで
<送り先>住所：〒630-0257 生駒市元町1-7-6 市民活動推進センターららポート内 ikoryu
FAX：0743-78-6491 Eメール：info@ikoryu.net
※お名前・年齢・住所・電話番号を明記してください。
※定員40人 ※しめきり：10月10日(日曜日)

主催：NPO 法人 いこま国際交流協会 (ikoryu)
Ikoma Intercultural Friendship & Communication
後援：生駒市／生駒市教育委員会／奈良・在日外国人保護者の会生駒
連絡先：TEL/FAX 0743-78-6491
Eメール：info@ikoryu.net HP：www.ikoryu.net

◆フランスday 開催しました！ 2010年10月17日(日) 北コミュニティセンターISTA はばたき

講師に坂本ミリアムさんをお迎えし、フランスの家庭料理をつくりながら、楽しく交流しました。教えていただいたのは、ライスサラダとプル オポ(チキンの煮物)の二品。ライスサラダは、まるでフランスのお寿司？ とってもおいしかったです。ぜひ、お試しを！ (レシピ PDF) 食事の後は、みんなで日本でもなじみ深い「アビニヨンの橋で」をフランス語で歌ったり、楽しく交流しました。ミリアムさん、本当にありがとうございました。



ミリアムさんから、今日作る料理の紹介をしていただきました。どんな料理が出来るかな？



フォルオポは、鶏肉と野菜を大きな鍋に入れて煮ます。家にある野菜でOK。ソースは別に作ります。



ライスサラダは、冷めたご飯の中に、切った野菜とドレッシングをまぜるだけ。基本のフレンチドレッシングを教えていただき、いろいろ応用できそう♪



フランス料理といえばソース。鶏のスープを使ったホワイトソースは、あっさりとは本当においしかったです。しめじを弱火で炒めるひと手間でレストランの味！



ライスサラダの完成！生のピーマンのおいしさを知りました。マスタードは本場フランス製、酢は千鳥酢という日本製。これがベストマッチだそうです。



鶏肉と一緒に煮たにんじんを添え、ソースをたっぷりとかけて出来上がり。やわらかい鶏肉にソースがからみ、最高！！

~知ってみよう、やってみよう、異文化!!~

ハロハロ☆ ikoryu フランス day No. 14

2010年10月17日 北コミセンはばたき調理室

講師：坂本ミリアムさん

4~6人用のレシピ

☆ライスサラダ Salade de riz

ごはん 600g

玉ねぎ 小1ヶ

ツナ缶 大1缶

ピーマン 2ヶ

トマト 小2ヶ

ゆで卵 2ヶ

黒オリーブ 15ヶ~

[ドレッシングの割合] 1人用

フレンチマスタード 大さじ1

塩・こしょう 少々

酢 大さじ2

油 大さじ3

作り方：冷めたごはんの中に切った野菜とドレッシングを混ぜる

☆フル オーポ (チキンの煮物) Poule au pot

鶏のもも肉 4枚

白ねぎ 2本

人参 2本

セロリ 1本

パセリ 1本

ロリエ

塩・こしょう

水

フイヨン

[ソース]

バター 40g

小麦粉 40g

しめじ 1パック

鶏のスープ (煮込んだスープ) 適量

生クリーム 100cc

卵の黄身 1ヶ分

作り方：大きい鍋の中に鶏肉と野菜を入れて、ひたひたになるまで水を入れます。

フイヨン、塩、こしょう、ロリエを入れ、鶏肉が柔らかくなるまで煮込みます。

ソースはしめじを弱火で炒めます。その間別の鍋でバターを溶かし、小麦粉を少しずつ加えホワイトルーを作ります。少しずつ鶏のスープを加え炒めたしめじ、塩・こしょうで味をととのえます。

最後に生クリームと卵黄を混ぜたものを入れてできあがり。



☆フランスの歌☆



Sur le pont d'Avignon

1. Sur le pont d'Avignon,
シュル ルポン ダビニオン
L'on y danse, l'on y danse,
ローンニダンス ロンニダンス
Sur le pont d'Avignon
シュル ルポン ダビニオン
L'on y danse tout en rond.
ローンニダンス トウサンロン
Les belles dames font comme ça
レベルダームフォン コームサ
Et puis encore comme ça.
エプイアンコール コームサ

2. Sur le pont d'Avignon,
L'on y danse, l'on y danse,
Sur le pont d'Avignon
L'on y danse tout en rond.
Les messieurs font comme ça
レメシュウフォン コームサ
Et puis encore comme ça.
エプイアンコール コームサ
Sur le pont d'Avignon,
L'on y danse, l'on y danse,
Sur le pont d'Avignon
L'on y danse tout en rond



アビニヨンの橋で

アビニヨンの橋で
踊るよ踊るよ
アビニヨンの橋で
輪になって踊る
おじさんもくる
おばさんもくる
坊さんもくる
兵隊さんもくる

作詞：高橋幸二
作曲：フランス曲

アビニヨンの橋で
踊るよ踊るよ
アビニヨンの橋で
輪になって踊る



主催：NPO 法人 いこま国際交流協会 (ikoryu)

Ikoma Intercultural Friendship & Communication

後援：生駒市／生駒市教育委員会／奈良・在日外国人保護者の会生駒

連絡先：TEL/FAX 0743-78-6491

Eメール：info@ikoryu.net HP：www.ikoryu.net