



～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.18

ハロハロ☆ikoryu 千り day

かていりょうり  
**千りの家庭料理をつくりながら、**  
たの ころりゅう  
**楽しく交流しましょう。**

- とき 2011年 9月 4日 ( にちようび 日曜日 )  
10:00 から 13:00 まで 9:30 から <sup>うけつけ</sup>受付
- ところ <sup>ちゅうおうこうみんかん</sup>中央公民館 <sup>ちようりしつ</sup>調理室 ( <sup>いこまえききたぐちえきまえ</sup>生駒駅北口駅前スグ )
- ゲスト ナタリア・ロハスさん  
メニュー=CAZUELA(カズエラ) 栄養満点の千りの煮込み料理です。  
「千り」ってどんな国? おいしい料理とトークを楽しみましょう。

<sup>も</sup>持ち物: <sup>もの</sup>エプロン・<sup>ふきん</sup>ふきん・<sup>タオル</sup>タオル

<sup>さんかひ</sup>参加費: 800円 ( <sup>ざいりょうひこ</sup>材料費込み・<sup>ようじむりょう</sup>幼児無料 )



■お申し込みは、FAX、E-Mail のいずれかで  
なまえ、<sup>じゅうしょ</sup>住所、<sup>でんわばんごう</sup>電話番号を書いて、<sup>かき</sup>下記までお申し込み下さい。  
<送り先> 〒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  
※定員36人 ※しめきり 8月28日(日曜日)まで

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

◆チリday 開催しました！ 2011年9月4日(日) 生駒市中央公民館 調理室

ナタリア・ロハスさんといっしょに、チリの煮込み料理「カスエラ」と「サラダ」をつくりました。ナタリアさん手作りの、麦とドライピーチの「モテ コン ウエシジョ」というデザートと、ハーブティもいただき、豊かなチリの食文化を体験することができました。

どの料理も本当においしかったです。チリのこともいろいろ教えていただき、本当にありがとうございました。



カスエラは、それぞれの家庭に材料も作り方もいろいろ。今日は、私のママがいつも作ってくれた、牛肉の「カスエラ」をつくります。



「チリでは、まな板は使わず、両手を使って切ります」と、マイ・ナイフを持ってきたナタリアさん。なんでも上手に切っていき、みんなびっくり！



牛肉とハーブを一緒に水から炊きはじめ、固い野菜から順番に大きなぶつ切りにして入れていく、大胆な料理法。にんじん、いんげん、とうもろこし、パプリカ、ジャガイモ、かぼちゃ、そうそう、お米もいれました。



サラダは、レタスの千切りにトマト・玉ねぎ・レモン・オリーブオイルのドレッシングをかけたシンプルな味。とってもおいしくて、カスエラのお供にぴったり！



野菜がたっぷり、美容と健康にとっても良いランチの完成。左手前のソースは、ナタリアさんお手製の辛味ソース。お好みでカスエラの肉や野菜に！



さあ、みんなで「いただきま〜す」 野菜の苦手な子どもも「おいしい〜」 不思議な食感のデザートや、ハーブティの作り方など、いっぱい学びました。