



～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 うけつけ 受付
- ところ ちゅうおうこうみんかん 中央公民館 ちようりしつ 調理室 (いこまえききたぐちえきまえ 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。

も もの 持ち物: エプロン・ふきん・タオル

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



■お申し込みは、FAX、E-Mail のいずれかで
なまえ、住所、電話番号を書いて、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。