



～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.20

ハロハロ☆ikoryu おきなわ 沖縄 day

おきなわ かていりょうり  
**沖縄の家庭料理をつくりながら、**  
たの こうりゅう  
**楽しく交流しましょう。**

●とき 2012年3月4日 ( にちようび 日曜日 )  
10:00 から 13:00 まで 9:45 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 たばじゆんこ 田場淳子さん ( おきなわりょうりてんしゆ 沖縄料理店主 )

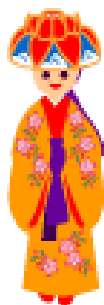


「琉球遊処ちゅらさ～」名物ママのおいしい料理とトークを楽しみましょう。

メニュー＝季節のチャンプル・モズクの天ぷら・サーターアンダギー

●持ち物: も エプロン・もの ふきん・タオル

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



■ なまえ お名前、じゆうしよ 住所、でんわばんごう 電話番号を書いて、か 往復はがき、おうふく FAX、もうこ E-Mail のいずれか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気付 ikoryu

FAX: 0743-78-6491 Eメール: entry@ikoryu.net

※定員36人 ※しめきり2月29日(水曜日)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: entry@ikoryu.net HP: www.ikoryu.net

今回のハロハロは、「琉球遊処ちゅらさ〜」の田場淳子さんとご友人のお二人をお迎えしての料理講習会。お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。

田場さんの作る沖縄料理はどれも絶品ですが、その中でもikoryu音楽祭でも大人気の「モズクの天ぷら」と、沖縄料理の定番「季節のチャンプル」(シーチキン味！)「アーサー汁」、そして、子どもたちが大好きな「サーターアンダギー」の4品を、子ども達もいっしょに作りながら楽しく交流しました。レシピを参考にして、ぜひ沖縄料理にチャレンジしてみてください！



### スヌイ(もずく)の天ぷら

4人分

もずく 100グラム  
 玉ねぎ 4分の1  
 人参 5分の1又は紅しょうが適量  
 ちくわ 又は平天 1つ  
 卵 1個  
 小麦粉2分の1カップ  
 塩 小さじ2分の1  
 だしの素 小さじ2分の1  
 冷水 80cc

- ①卵を冷水で溶かし、調味料と小麦粉を入れ衣を作る。
- ②もずくを水切りし適当な長さに切る。
- ③もずくを一握りほど小麦粉でまぶし①の衣の中に、他の材料と共に混ぜ込む。
- ④大スプーンにとって170~180°の油に落とし揚げる。

### ソーミン(そうめん)チャンプル 1人分

1人分

そうめん 1束  
 シーチキン 小缶  
 玉ねぎ 4分の1  
 ニラ 4分の1  
 人参 適量  
 だしの素 小さじ4分の1  
 塩 小さじ4分の1  
 油 適量

- ①野菜を3cmの千切りにする。
- ②そうめんを固めに茹で冷水で洗いヌメリを取る
- ③充分水切りしたそうめんをボールに入れ調味料とシーチキンの油をからめておく。
- ④フライパンに適量の油でニラ以外の野菜を炒め、塩・コショウする。
- ⑤④と③を混ぜ、炒め合わせ最後にニラを入れる。

### アーサー(あおさ)汁

4人分

乾燥あおさ 4グラム  
 島豆腐(または木綿豆腐)半丁  
 カツオだし 800cc  
 塩 小さじ2分の1強  
 しょうゆ 小さじ2分の1強

- ①乾燥あおさをざるに入れ水に戻す。(ふわふわやわらかくなれば、OK!)
- ②豆腐を好みの大きさに切る。
- ③鍋に分量のカツオだしを煮立て、塩としょうゆで味をととのえ豆腐を入れ、あおさを最後に入れる

### サーターアンダギー(沖縄風ドーナツ) 4人分:ピンポン玉16コ位

小麦粉 120グラム  
 ホットケーキミックス 小さじ1  
 卵 1個  
 砂糖 80グラム  
 混ぜ油 大さじ1  
 塩 小さじ2分の1

- ①ボールに卵・油・砂糖を混ぜ合わせる。
- ②①に小麦粉を入れよく混ぜる。
- ③②を冷蔵庫に30分寝かせる。
- ④③を小スプーンに取り、160~170°の油で揚げる。

