

～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.21

ハロハロ☆ikoryu

台湾 day



わいわい^{たの}楽しく、台湾料理^{たいわんりょうり}にチャレンジ！
本場の焼ビーフン、スープ、季節の一品
栄養満点^{えいようまんてん}、夏バテ対策^{なつ たいさく}メニューにどうぞ。

と き：2012年 9月 2日（日曜日^{にちようび}）

10:00am～13:00pm 9:45 から受付^{うけつけ}

ところ：たけまるホール（旧中央公民館）調理室^{ちようりしつ}

◇講師^{こうし}：黎月美^{リ ユメイ}さん

◇持ち物^{もちもの}：エプロン、ふきん、タオル

◇参加費^{さんかひ}：800円^{えん}（材料費^{ざいりょうひこ}込み・幼児^{むりょう}は無料です）

■お申し込みは、FAX、E-Mail のいずれかで下記まで

※お名前・年齢・住所・電話番号を明記してください。

※定員 36 人 ※しめきり：8月26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

◆ ^{たいわん}台湾day ^{かいさい}開催しました！ 2012年9月2日(日) たけまるホール 調理室

今回は、^{こんかい}ikoryu ^{せつりつとうしょ}設立当初からの^{かいいん}会員、黎 月美(リィ ユエメイ)さんにご協力いただき、^{たいわん}台湾の^{かていりょうり}家庭料理で^{こうりゅう}交流しました。

メニューは、^{ツアントウ チ タン}蒜頭鶏湯 (とり肉の大蒜スープ) ^{きんうりいためるべいふん}金瓜炒米粉 (かぼちやの焼ビフン) ^{カンベイバアツアイトン}干貝扒菜胆 (青菜の貝柱あんかけ) など4品。台湾の^{しな}食^{たいわん}材^{しよくざい}は^{ほんとう}本^{ほうふ}当^{ほうふ}に^{ほうふ}豊^{ほうふ}富^{ほうふ}で、
「これは^{げんき}元^{げんき}氣^{げんき}になり^{げんき}そう！」と^はみ^きん^きな^きで^き張^きり^き切^きつ^きつ^きく^きつ^きつ^きて^きい^きき^きま^きし^きた^き。

^{せんもんてん}専^い門^て店^{はい}に行^{ちようみりょう}か^{しよくざい}な^{おお}い^{おうよう}ら^{みじか}ず^{ざい}い^{ざい}行^{ざい}か^{ざい}な^{ざい}い^{ざい}と^{ざい}手^{ざい}に^{ざい}入^{ざい}ら^{ざい}な^{ざい}い^{ざい}調^{ざい}味^{ざい}料^{ざい}や^{ざい}食^{ざい}材^{ざい}も^{ざい}多^{ざい}く^{ざい}、^{ざい}応^{ざい}用^{ざい}で^{ざい}き^{ざい}る^{ざい}身^{ざい}近^{ざい}な^{ざい}材^{ざい}料^{ざい}や^{ざい}作^{ざい}り^{ざい}方^{ざい}の^{ざい}コ^{ざい}ツ^{ざい}な^{ざい}ど^{ざい}も^{ざい}教^{ざい}え^{ざい}て^{ざい}い^{ざい}た^{ざい}だ^{ざい}き^{ざい}、^{ざい}本^{ざい}格^{ざい}的^{ざい}な^{ざい}台^{ざい}湾^{ざい}料^{ざい}理^{ざい}が^{ざい}次^{ざい}々^{ざい}と^{ざい}完^{ざい}成^{ざい}し^{ざい}て^{ざい}い^{ざい}き^{ざい}ま^{ざい}し^{ざい}た^{ざい}。

レシ^{さんこう}ピ^{かてい}を^{かてい}参^{かてい}考^{かてい}に^{かてい}し^{かてい}て^{かてい}ご^{かてい}家^{かてい}庭^{かてい}で^{かてい}も^{かてい}ど^{かてい}う^{かてい}ぞ^{かてい}！ ^{たいわんりょうり}台湾料理で^{なつ}この^{つか}夏^{いや}の^{いや}疲^{いや}れ^{いや}を^{いや}癒^{いや}し^{いや}て^{いや}く^{いや}だ^{いや}さ^{いや}い^{いや}。



● ^{ツアントウ チ タン}蒜頭鶏湯 (とり肉の大蒜スープ)

材料：骨付き肉、ニンニク 15粒

調味料：塩、酒少々

- 作り方：1. 鳥肉を洗淨して、沸騰した水に入れ、取り出し洗淨。
2. 大蒜のへたを取り、皮をむく。
3. 鍋に油を入れ、約 150 度ぐらいにニンニク 5粒入れ、黄金色になったら取り出し油を切る(香り保つ)
4. 鍋に水を入れ沸騰したら、鶏肉を加え、3のニンニクと生のニンニクを加えて、火を弱火にして約 40分炊く。塩、酒を加えて出来上がり。

● 金瓜炒米粉 (かぼちやの焼ビーフン)

材料：南瓜 1/2 個、薄切り豚肉 200g、乾米粉、鮪魚缶頭 大1

紅葱頭末 大2、葱枝 1本、金鉤蝦米 大1

調味料：塩、こしょう

- 作り方：1. 南瓜皮を取り、粗千切り。金鉤蝦米略洗、泡冷水至軟
2. 沸騰水に塩と油少々を加え、乾米粉を入れ約 1分煮て、柔らかくなったら取り出し、容器にふたをして蒸らしてからはさみで切る。

- 鍋に油を入れ、熱してから豚肉を炒め、色が変わったら、切った南瓜線を加えて炒める。紅葱頭末、金鉤蝦米、葱枝を加えて炒める。香りが出たら、泡金鉤の汁、煮米粉の湯を1/2カップ、鮭魚缶頭大1を加えて煮た後、米粉を入れて炒める。塩、こしょう、葱末をまぜたら出来上がり。

カンペイパアツアイトン

● 干貝扒菜胆(青菜の貝柱あんかけ)

材料：青梗菜(6株) 貝柱(中3個)

調味料：塩 小1、油 小1、ごま油 大2、酒大1、こしょう 少々
牛乳 小2、片栗粉小2、しょうが 少々

- 作り方：1. 青梗菜は二つに割り、沸騰水に塩、油各小1を入れて約1分湯がき、水けをきる。
- 貝柱は1カップに付けて、一晚戻し、柔らかくなったら細かくほぐす。
 - 鍋にごま油を入れ、千切りしょうがを加えて熱し、貝柱を入れて炒め、戻し汁を加えて煮る。
 - 柔らかくなったら、塩、酒、こしょうを入れて、水どり片栗粉を加えて、とろみをつけ、牛乳を加える。
 - 1の野菜を入れ、軽く火を通してからさらに並べ、残ったあんを上からかける。