

ハロハロ☆ikoryu



フィリピン day

フィリピンの春巻き、スーフズづくりにチャレンジ！
フィピン料理を味わいながら

楽しい時間を過ごしましょう

とき：2016年 9月 4日（日曜日）

10:00am～13:00pm 9:30 から受付

ところ：たけまるホール 調理室

◇講師：竹ロジェナリンさん

<本日のメニュー>

★ ルンピア シャンハイ(フィリピンの春巻き)

★ ソーパス (マカロニスーフ)

★ マリアモーリ



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

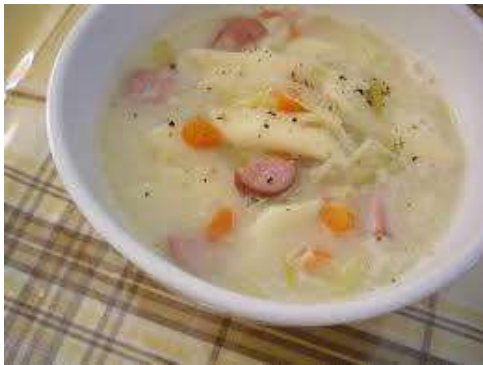
フィリピン料理を作ろう

① ルンピアシャンハイ



ルンピアシャンハイは、フィリピンのパティリーに出る春巻きに似た食べ物です。ひき肉と野菜が入っています。甘酸っぱいチリソースにつけて食べます。

② マカロニスープ ソーパス



あっさりしたフィリピンのマカロニスープです。ソーパスは、スペイン語でスープという意味なので、もともとはスペイン料理のようです。簡単に作れ、とても食べやすいスープです。

③ マリア・モーリ(ブラジルのおかし)



ココナッツミルクを使ったやわらかいマシュマロのようなデザートです。ココナッツパウダーをまぶして食べます。

ールンピアシャンハイー

材料（30本）

ミンチ肉	400g
たまねぎ	1個
にんじん	1本
セロリ	かたい部分1本
卵	1個
春巻きの皮	30枚
塩・こしょう	適量
チリソース	適量（つけて食べる）
揚げ油	適量



- ① 材料をみじん切りにし、そこに、ひき肉をいれて混ぜ合わせる。
- ② 塩、こしょうで味付けをする。（濃いめに）
- ③ 卵を入れる。（入れなくてもいい。）
※肉に火が通るように、先に炒めてもおいてもよい。
- ④ 春巻きの皮を広げ、そこに、作った具を置き、細長く置く。（生の場合は、火が通りやすいように、盛った部分を少しへこませる。）具と皮の間の空気を

- 抜くようにしながら、巻いていく。端に水をつけてとめる。
- ⑤ フライパンに、ルンピアシャンハイがかぶるぐらい油を入れる。きつね色になるまで揚げる。
- ⑥ チリソース（ケッチャップでもよい。）をつけて食べます。

ーソパサー

材料（4人分）

鶏肉	100g
ウインナー	5本
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
マカロニ	200g
ニンニク	2かけ
塩・こしょう	適量
バター	適量
コンソメ	1個
水	1000ml
牛乳	250ml



- ① 肉・野菜・ウインナーは、食べやすい大きさに切っておく。ニンニクはみじん切りにしておく。
- ② 鍋にバターを入れ熱し、ニンニク、とりにく、玉ねぎ、にんじんウインナーを入れ、炒める。
- ③ 水を入れ、煮立ったら、灰汁を取り、コンソメを入れる。塩・こしょうで味付けをする。
- ④ 鍋に、マカロニをそのまま入れる。

- ⑤ 牛乳を加え、キャベツを入れる。
- ⑥ 塩で味をととのえ、沸騰する前に火を消す。
- ⑦ スープ皿に入れて食べます。

ーマリアモーリー

材料（3～4人分）

ココナッツミルク	150ml
牛乳	300ml
コーンスターチ	40g
砂糖	45g
ココナッツパウダー（粗め）	適量



- ① バットに、ラップを敷いておく。
- ② 鍋に、ココナッツパウダー以外の材料を全て入れ、よく混ぜる。
- ③ 鍋を火にかけて、弱火でへらで混ぜる。（注：沸騰させない）
- ④ 材料が、透明なりのり状になったら、すぐ火を止め、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 透明なりのり状になった材料を、ラップを敷いたバットに流し入れ、粗熱が取れるまで置いておく。（表面を、ラップをかけて手で平らにするか、バットをたたいて平らにする。）
- ⑥ 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ、1～2時間冷やす。
- ⑦ バットから出し、一口大に切り、ココナッツパウダーをまぶす。
- ⑧ 皿に盛りつけて食べます



ハロハロ☆ikoryu では初めてのフィリピン day。

小さな子どもたちも一緒に春巻きを巻いたり、食材を切ったり、みんな楽しんだ1日でした。

ルンピアシャンハイは少ない油で揚げ炒めをします。

家でも簡単にできそうです。参加された皆さんも家でも作ってみますと好評でした。

また、子どもたちも春巻きの皮に具材を入れて巻いていくことが楽しかったようです。

交流会では講師の竹口さんからフィリピンについてのお話も聞かせていただきました。フィリピンには、7000以上の島があって言語もタガログ語だけでなく多くあるそうです。日本の方言より複雑で違う島の言語は本当にわからないそうです。また、学校では、英語で授業をしています。（公用語がフィリピン語と英語なので）そんなフィリピンのお国のことも話していただき楽しい時間を過ごすことができました。講師の竹口さん協力いただいた先生方ありがとうございました。





皆さんも子どもたちといっしょに料理も作りながら外国のことを知る楽しい時間を過ごしませんか？

ハロハロ☆ikoryu は、次回 3月5日(日)10:00～たけまるホールでオーストラリア day を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。