

～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.35

ハロハロ☆ikoryu オーストリア Day

～料理とトークで味わう
オーストリアの食と文化～

とき；2017年3月5日(日) 10:00～13:00

ところ： たけまるホール 調理室

講師： リングホーファー・マンフレッド さん

<本日のメニュー>

- ・ウイーン風カツレツ
- ・トマトサラダ
- ・マッシュポテト
- ・デザート
- ・スープ

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

3月5日、ハロハロ☆ikoryu オーストリア day を開催しました。リングホーファー先生の指導のもと、おとなも子どもも含めて40人以上の参加を得てわいわい楽しくオーストリアの料理を作りました。



まず始めにサラダづくり。用意したトマトと玉ねぎが大きかったのでレシピとは少し違いましたが、トマトも玉ねぎも半分に切って薄くスライスしました。玉ねぎは水につけて辛味を取りました。子どもさんの多いチームでは湯がいて辛味を取っていました。ドレッシングはオリーブオイル、水、イタリアのハーブパウダーを混ぜて味を確認しながら作りました。



次は、マッシュポテト。まず、お湯を沸かしてバターを溶かします。火を止めてオーストリア直送のマッシュポテトのパウダーをその中に入れ牛乳を入れます。少しかき混ぜ少しそのまま置いてしっかりかき混ぜます。

セモリナ粉の団子スープはお湯を沸かしてパウダーを入れた後、弱火で団子が柔らかくなるまで火にかけます。子ども用にABCスープも作りました。

最後はウイーン風カツレツ。しっかり肉たたきで肉を伸ばした後、小麦粉卵、これもオーストリア直送のパン粉をつけてフラパンにオリーブオイルとサラダオイル混ぜた油で揚げ焼きします。そこにバターを少し入れるとコクが出ます。

みんなで楽しく調理した後は食事会。おいしい料理を味わった後はリングホーファー先生からオーストリアの国についてのお話をお聞きしました。BGMに青きドナウが流れる中で、オーストリアの食と文化に触れ、味わい深い豊かな時間を過ごすことができました。



ウイーン風カツレツ

<材料> 6人用の材料で書いています

とんかつ用豚肉 6枚 卵 2個
小麦粉 (薄力粉)・パン粉 適量 (衣に使います)
レモン 1個
塩コショウ 適量 オリーブ油 (揚げ油)

<作り方>

1. 豚肉を軽く筋切りし、肉たたきや麺棒などで薄くのぼす。
2. 塩コショウをふり、小麦粉をまんべんなくまぶす。
3. 溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
4. フライパンに入れたオリーブ油で両面きつね色になるまで揚げ焼きし、バターを加える。

トマトサラダ

<材料> トマト3個 玉ねぎ 2個
イタリアンドレッシング 適量

<作り方>

1. 材料を洗う。
2. トマトのヘタを取りヘタを下にして薄い輪切りにする。
3. 玉ねぎは、半分に切って繊維に垂直に薄くスライスし、水にさらす。



4. 玉ねぎの水を切りトマトと一緒に器に入れる。
5. 食べる前にドレッシングを振る。

スープ

<材料>

子ども用 ABC スープの素 適量
おとな用 セモリナ粉の団子スープの素 適量
パセリ 適量 (なければ乾燥パセリ)

<作り方>

1. スープの素を適量容器に入れ、お湯で溶かす。

マッシュポテト

<材料>

ポテトパウダー 1袋半 (1袋4人分) 牛乳 375cc
パセリ 適量 塩コショウ 適量

<作り方>

1. ポテトパウダー1袋半に水750ccを沸かしてとティースプーン1杯の塩を加える。
2. 火を止めてから牛乳375ccを加える。
3. 1分おいて強く混ぜ合わせる。
4. パセリを細かく切る。
5. マッシュポテトを一人分ずつ皿に取り分ける。
6. マッシュポテトの上にパセリを振りかける。

デザート

オーストリア産のオーガニック かぼちゃの種を食べました。

