

～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.36

ハロハロ☆ikoryu



# インドネシア day

**インドネシアの家庭料理をつくきましょう！**  
**話題の栄養食品テンペを使った料理づくりや**  
**イスラムの食文化についておはなしもあります。**

とき：2017年 9月 3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：ソフィさん・デディさん

## <本日のメニュー>

★ ツトアヤム (チキンステーキ)

★ テンペゴレン ★ サンバルソース

★ ムザート (バナナとサツマイモのコラック)



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

## <ソトアヤム>

### (スパイス)

- ・ニンニク 6片
- ・玉ねぎ 4個
- ・クミリ 3個
- ・ショウガ 3cm
- または、ショウガパウダー 小さじ1
- ・黒コショウ 小さじ 1
- ・塩 大きじ 1
- ・コリアンダー 小さじ 1
- ・砂糖 大きじ 1

### (作り方)

1. お湯で春雨をもどす。
2. キャベツを千切りにする。
3. にんじんを千切りにする。
4. プロセッサーで香辛料を混ぜる。
5. レモングラス、ショウガ、ガランガルを細かくつぶす。
6. 油を熱し、香辛料のペーストを加え、5分くらい香付けをする。  
レモングラス、ショウガ、ガランガル、サラムリーフ、オレンジリフ、人参を加える。チキンを加えて焦げ色が変わるまで炒める。水足して沸騰させて15分から20分煮る。
7. チキンを取り出し、水気をきって油を熱して炒める。
8. 大きなボールの中で戻した春雨を食べやすいように切り分ける。チキンを細く裂く。セロリ、白ネギ、フライドシャロットかフライドオニオンをトッピングする。上にレモン汁を絞る。
9. 食べるときは、すべての食材をご飯の上のせてスープを上からかけていただく。

### (材料)

- ・鶏肉 4本
- ・ガランガル 1
- ・サラムリーフ 2枚
- ・オレンジリーフ 2枚
- ・レモングラス 1本
- ・春雨 1/4袋
- ・キャベツ 1/4個
- ・人参 1本
- ・フライドオニオン (好みで)
- ・レモン 1個
- ・セロリ 1本
- ・白ネギ 1本



レ  
ー  
を

## <サンバルソース>

### (材料)

- ・唐辛子 5個
- ・トマト 1個
- ・砂糖 小さじ1
- ・ニンニク 2片
- ・塩 小さじ1

### トマトサンバル

#### (作り方)

1. 油を熱して唐辛子とニンニクを炒める。
2. すべての材料をフードプロセッサーで混ぜる。
3. なじむまで油なしで炒める。

### (材料)

- ・唐辛子 5個
- ・玉ねぎ 2個
- ・トマト 1個
- ・kecap manis 大きじ5

### Kecap サンバル

#### (作り方)

1. 唐辛子を切る。玉ねぎはみじん切り、トマトは、角切り。
2. これらを kecap manis と混ぜる。

## <テンペゴレン>

### (スパイス)

- ・ニンニク 3片
- ・コリアンダー 小さじ1
- ・ウコン 2cm
- ・塩<sup>しおしょうしょう</sup>少々
- ・鳥<sup>とり</sup>ガラスープ

### (材料)

- ・テンペ 1/2 袋
- ・小麦粉<sup>こむぎこ</sup> 大さじ12
- ・コーンスターチ 大さじ1
- ・米粉<sup>こめこ</sup> 大さじ1
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・白ネギ 2本

### (作り方)

1. テンペを細<sup>ほそ</sup>く切<sup>き</sup>る
2. スパイスをフードプロセッサーで混<sup>ま</sup>ぜる。
3. 白ネギを千切<sup>せんぎ</sup>りにする。
4. 小麦粉<sup>こむぎこ</sup>・コーンスターチ・米粉<sup>こめこ</sup>・ベーキングパウダーを混<sup>ま</sup>ぜ、水<sup>みず</sup>を加<sup>くわ</sup>える。
5. テンペに4を絡<sup>から</sup>ませ油<sup>あぶら</sup>で炒<sup>いた</sup>める。



## <バナナとサツマイモの コラック>

### (材料)

- ・サツマイモ 1～2個
- ・バナナ 4本
- ・水 1リットル
- ・パームシュガー 100g
- ・ショウガ 3cm
- ・シナモン 1
- ・ココナッツミルク 1缶



### (作り方)

1. さつまいもとバナナを角切<sup>かくぎ</sup>りにする。
2. ショウガ、シナモン・パームシュガーを水に入れて温<sup>あたた</sup>める。
3. さつまいもを加<sup>くわ</sup>える。
4. さつまいもが柔<sup>やわ</sup>らかくなったらバナナを加<sup>くわ</sup>える。
5. パームシュガーで味<sup>あじ</sup>を調<sup>ととの</sup>える。
6. ココナッツミルクを加<sup>くわ</sup>えて弱火<sup>よわび</sup>で煮<sup>に</sup>る。



みんなで楽しく料理をしました。子どもたちもたくさん参加して楽しい試食会になりました。

