

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、オレンジリーフ、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^{しおしょうしょう}少々
- ・鳥^{とり}ガラスープ

(材料)

- ・テンペ 1/2 袋
- ・小麦粉^{こむぎこ} 大さじ1 2
- ・コーンスターチ 大さじ1
- ・米粉^{こめこ} 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. テンペを細く切る
2. スパイスをフードプロセッサーで混ぜる。
3. 白ネギを千切りにする。
4. 小麦粉^{こむぎこ}・コーンスターチ・米粉^{こめこ}・ベーキングパウダーを混ぜ、水^{みず}を加える。
5. テンペに4を絡ませ^{から}油^{あぶら}で炒める。



<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^{あたた}める。
3. さつまいもを加える。
4. さつまいもが柔らか^{やわ}くなったらバナナを加える。
5. パームシュガーで味を調^{あじ}える。
6. ココナッツミルクを加えて弱火^{よわび}で煮^にる。



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。