

秦野市国際交流協会

外国料理教室



家庭で簡単★タイ料理

～平成23年1月15日（土）午後2時半 本町公民館 調理室・和室～

★今日のメニュー★

*グリーンカレー と タイ風春巻き



講師

ジャロンウィットカジョン・ウィパーさん

日本語、日本の文化、日本料理が好きで、2005年の9月に日本に来ました。1年間、東海大学の留学生の日本語クラスで勉強し、2008年の4月から、東海大学の大学院 日本文学専攻 日本語教育コースに入り、去年の3月に卒業しました。

料理、お菓子を作るのが好きなので、卒業後、学生の頃からアルバイトをしていた、洋菓子の工場で働いています。来週の金曜日、タイに帰国します。

国籍を超えた
共生と交流を目指して

秦野市国際交流協会

秦野市には、色々な国の方が暮らしています。その数60カ国3,500人以上。言語や文化は違うけれど、みんな同じ秦野市民です。秦野市国際交流協会では、市内に住む外国人と日本人の相互理解と親善交流を促進するため、

- 国際理解講座(年3回)
- 外国料理教室
- 「市民の日」への出店
- 国際交流フェスティバル
- 東海大留学生短期ホームステイの受け入れ

などの活動を行い、地域の国際化を図っています。

会員は現在73名。随時、募集中です。あなたも一緒に活動してみませんか？

主催：秦野市国際交流協会・秦野市

グリーンカレーの作り方

●材料(4人分)

鶏肉(モモ)…300g ココナッツミルク…400ml グリーンカレーペースト…大さじ1~3(好みで増減)
ナス(中)…3本 たけのこ…1個 ホーラパーの葉…10枚 水…100ml(濃くする場合入れなくてもよい)

調味料(好みで増減): ナンプラー…大さじ2~4 砂糖…大さじ1~3 鶏ガラスープの素…大さじ1

●作り方

- 1) 鶏肉は薄切り、ナスと竹の子は一口大に切ります。
- 2) 鍋にココナッツミルク(150ml)とグリーンカレーペーストを入れて、中火でふつふつと煮立てます。
- 3) ペーストが溶けたら、鶏肉を入れて、肉の色が変わるまで煮ます。肉が煮えたら、さらに残りのココナッツミルク(250ml)と水(100ml)を加え、強火でふつふつと煮立てます。
- 4) 鶏ガラスープの素、ナス、竹の子を入れて、具が少しやわらかくなるまで4分ほど煮ます。調味料のナンプラーと砂糖を加えて、お好みの味に調整してください。
- 5) 最後に、ホーラパーの葉を加えて、ひと煮立てしたら、出来上がりです。

タイ風春巻きの作り方

●材料(約10本分)

春巻きの具: 春雨…50g 豚ひき肉…200g むきえび…10尾(冷凍ではないもの) 玉ねぎ…1/2個(千切り) もやし…10g しいたけ…2個 小ネギ(万能ねぎ)…2本 卵…1個

調味料: 塩・こしょう・砂糖…少々 オイスターソース…大さじ3 鶏ガラスープの素…大さじ1

春巻きの皮…10枚 サラダ油…適量

●作り方

調味料と全ての具を混ぜ、それを春巻きの皮で包みます。油を熱し、中火で揚げます。

タイ&タイ語ミニ知識

◆タイ王国◆



首都: バンコク 公用語: タイ語
通貨: バーツ 面積: 513,120 km²
人口: 66,404,688人

タイ王国(通称タイ)は、東南アジアの中心に位置し、ミャンマー(ビルマ)、ラオス、カンボジア、マレーシアと国境を接しています。

熱帯性気候で、11月~2月の乾期、3月~5月の暑期、6月~10月のグリーン・シーズン(雨季)があります。



◆タイ語にチャレンジ◆

こんにちは/さようなら
สวัสดี (サワディー)
ありがとう
ขอบคุณ (コープ・クン)
どういたしまして

ไม่เป็นไร (マイペンライ)

おいしい
อร่อย (アロイ)

お腹いっぱい

อิ่มแล้ว (イムレーオ)

1、2、3

หนึ่ง、สอง、สาม (ヌン、ソーン、サーム)

※タイ語では、文末に男性は ครับ (クラブ)、女性はค่ะ (カー) を付けます。

秦野市国際交流協会 2010年度外国料理教室
「家庭で簡単タイ料理」(2011/1/15) 講座風景



田代会長の開会あいさつ



ウィパーさんの指示のもと具材の下準備をする



ココナッツミルクの缶を開けると甘い香りが広がる



鶏肉に火が通ったら、野菜を加える



砂糖を入れ辛さの調整をするウィパーさん



最後に、ホーラパーの葉を入れ完成



すぐに春巻きの具材準備にとりかかる



野菜や挽肉などの具をこね合わせる



こんがりときれいなきつね色に揚がる春巻き



ウィパーさん持参のスイートチリソースをかけていただく



子どもたちも大満足



最後に、参加者全員で記念写真