

平成29年度 会報誌



国際交流かわら版

平成29年7月28日号

発行 金ヶ崎町国際交流協会

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根南羽沢55
金ヶ崎町中央生涯教育センター内団体交流室

TEL & FAX 0197-44-2099

E-mail kanegasaki.ifa@gmail.com

ホームページ <http://kifa.cocolog-nifty.com/>

月・火・木・金曜日(祝日を除く)午前10時から午後5時まで事務局が常駐します。

金ヶ崎町 農業まつり&米の日 ボランティアスタッフ募集!

日時：8月19日(土)9時~14時頃まで
会場：金ヶ崎町中央生涯教育センター 駐車場
内容：「世界の米料理試食コーナー」を担当し、
調理・試食配布をします。

※ 試食は12:00より配布します。



来てねガオ!



コクサイ恐竜くん

インドネシア出身

安倍ラタナさんと作ります♪

【ナシクニン】 ココナッツミルクで炊いたターメリック(ウコン)入りの黄色いご飯。レモングラスも入って爽やかなお味です。インドネシアで黄色は幸運や繁栄の象徴とのことで、お祝いの時に良く作られます。

【インゲンの炒め物】 ナシクニンに添えていただきます。鶏ひき肉やスパイス入りでご飯が進みます♪



ブラジル

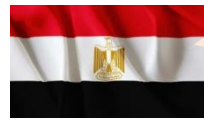
ポルトガル語で「カンジャ」は汁、「ガリーニャ」は鶏肉です。



【カンジャ・デ・ガリーニャ】 野菜入りの雑炊。シンプルな味付けながら、鶏肉&ベーコンのコクとハーブが旨味を引き立てます♪

エジプト

アラビア語で「お米と牛乳」という意味。



【ロズ・ビ・ラバン】 お米を牛乳で煮込んだスイーツ。よく冷やして、ココナッツ・レーズン・シナモンなどをトッピングします。ミルク煮が苦手な方も爽やかに召し上がっていただけます♪

今年も外国出身の方々と一緒に海外の米料理を作り、来場者の皆さんに味わっていただきます。一緒に楽しい交流のひとつを過ごしましょう!

▶ ボランティアご希望の方は事務局までお願いします。

TEL 0197-44-2099

メール kanegasaki.ifa@gmail.com

★ インドネシアの食べ物紹介 ★

インドネシアではスパイスやハーブを使った辛口のお料理が多く、ココナッツミルクやケチャップマニス(アシン)、サンバルなどの調味料が良く使われます。

ケチャップマニス：黒大豆、ハーブ、スパイス、砂糖などから作られる発酵調味料。甘いお醤油という感じでしょうか。

ケチャップアシン：ケチャップマニスの辛い版。

サンバル：チリソースの一種で甘いもの、辛いものなど各種あり、炒め物やスープの味付けなどに使われるほか、メインディッシュの付け合わせにすることもありますが。

インドネシア語で、材料と調理法を組み合わせるとお料理の名前になります。

ナシ=ご飯、ミー=麺、アヤム=鶏肉、ソト=スープ
クニン=黄色い、ゴレン=揚げる(炒める)

☆ **ナシ・クニン**「黄色いご飯(ターメリックライス)」

☆ **ナシ・ゴレン**「炒めご飯(チャーハン)」

☆ **ミー・ゴレン**「炒め麺(焼きそば)」

☆ **アヤム・ゴレン**「揚げ鶏(フライドチキン)」

☆ **ソト・アヤム**「鶏スープ」

☆ **ソト・ミー**「汁麺」

最近では即席麺売り場でも、インドネシアを始め世界各地の食べ物を見かけるようになりましたので、ぜひお試しください。

