

foreign food fair

2015

日時：平成27年11月7日(土)11:00～13:00

場所：5階：スカイプラザイースト

参加人数：100名 & 国交委員

<催し>

各国衣装ファッションショー
サークル紹介





<PTA会長>

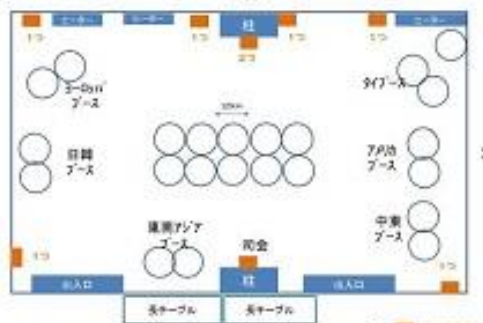


<校長先生>



<民族衣装>

ブースの案内



キーブルの種



<サークル紹介>



タイブース・メニュー紹介

アジアのフランス料理とも言われるタイ料理は甘・辛・酸の味の調和とたくさんのハーブ、野菜を使う油の少ないとても健康的な料理です。タイ料理の中からポピュラーな料理を選びました。

ピッグアイ・ヤット・サーイ風春巻き

スパイスを練りこんだ挽肉と野菜と春雨を春巻きにして揚げる。

ヤム・ウンセン(タイ風春雨サラダ)

タイのライム果汁とナンプラー、砂糖を合わせたドレッシング和えをヤムと言う。春雨とシーフードを使ったヤム。

ニンジンのソムタム

青パパイヤを細切りにして陶器の臼で叩きながらドレッシングに和えるサラダ。ニンジンで代用。

トム・ヤム・クン

世界三大スープのひとつ。海老とハーブをふんだんに使った贅沢なスパイシースープ。

トム・カー・ガイ(ココナツミルクと鶏肉のスープ)

トムヤムクンと同様に辛くて酸っぱいスープですが、ココナツミルクでよりマイルド。

ガイ・ヤーン(タイ風バーベキューチキン)

元々はイサーン地方の料理ですが、今はタイ屋台料理の代表。スパイスで下味をつけて焼きあげ、甘辛いチリソースで食べる。

ラーブ・ムー・トート(スパイシーハンバーグ)

タイ東北部イサーン地方の名物料理で煎ったもち米を使う。ハーブと合わせて小さいハンバーグ状にしてパーティー仕様。

パツ・バイカパオ・ムー(豚肉のハーブ炒め)
タイバジルと唐辛子で炒めた豚肉の人気おかず。

グリーン・カレー
激辛の緑色唐辛子プリッキーヌーを使い、ココナツミルクと合わせた鶏肉のカレー。

カオ・マンガイ(鶏蒸しご飯)
鶏肉を茹でたスープで炊き上げたタイ米に鶏肉をのせて、ニンニク生姜と唐辛子ベースのたれをつけて食べる。

ココナツ・プリン
マンゴー・プリン



ヤム・ウンセン(タイ風春雨サラダ)



トム・ヤム・クン



パツ・バイカパオ・ムー(豚肉のハーブ炒め)



カオ・マンガイ(鶏蒸しご飯)



ニンジンのソムタム



グリーン・カレー

欧州ブース・レシピ紹介



ロックフォール、ポワール、クルミのガトーサレ

材 料

小麦粉	180 g
ベーキングパウダー	1袋 (8・10 g)
卵	3個
グリュイエール	100 g
植物油	100 c c
クルミ油	大さじ4
牛乳	100 c c
ロックフォール	150 g
ポワール	2個 (ラ・フランス)
くるみ	100 g
塩	ひとつまみ
コショウ	少々



爪楊枝を添えて
食事前のア
ペリティフに
どうぞ。



(オーブンを180度に温めておく。)

- ① ポウルに小麦粉とベーキングパウダーを入れよく混ぜる。
- ② もう一つのポウルでは卵を泡だて器でよく混ぜ、クルミオイルと植物油、牛乳の順に入れてよく混ぜ合わせる。コショウと塩を入れて更によく混ぜ、①に流し入れる。
- ③ ②にグリュイエールを入れてよく混ぜたら、1~2cmくらいのかたまりに切ったロックフォールとポワールを入れて混ぜる。
最後にクルミを入れ、ロックフォールが崩れないよう注意しながら、全体が均一になるように混ぜればOK。
- ④ 型の内側にバターを塗り、小麦粉を軽く振る。型に流しいれ、オーブンで50分焼く。
焼き上がり頃にナイフをさして抜いたときのナイフの表面が乾いているようならできあがり。
(分量を半分にした場合は20分くらい様子を見る。) 焼き過ぎ注意!

★このレシピの分量は25cm x 8cm x 5cmの縦長の型用。焼いている途中でロックフォールが流れ出るくらいの分量。ここまでの量が必要ない場合は、この材料を全て半分にして焼いても、10人くらいのパーティーのおつまみの一部として十分対応可能。冷凍して保存したかったら多めに作ってもOK。

★ポワールは新鮮なものを使うと味も香りも良い。手に入らない場合は缶詰でもおいしくできる。

欧州ブース・メニュー解説

洋梨・くるみ・ロックフォールチーズのガトーサレ（フランスのレシピ）

ガトーサレは甘くない焼き菓子

ガトー＝焼き菓子、サレ＝甘いものに対しての塩入りという意味

サーモン入りだったり、ベーコンとコーンのものだったり、フランスでは頻繁に作られる。

どんな時に食べるのか、それは軽食時、前菜として、もっとも出番が多いのがアペリティフ（食前酒）の時。とにかく気のおけない仲間や家族と一緒に話して食べるのが大好きなフランス人。テーブルに着く前には、まず、必ずクラッカーや野菜スティックをおつまみに様々なアペリティフを少し飲む。ソファで過ごすこの1時間にもなるアペリティフの目的はいろいろだが、徐々に到着する招待客を待つ間、初対面の人ともテーブルに着いた時の会話がスムーズにいくような「前段階」を作るのが主な理由のようだ。

このガトーサレはこんな時の一品として大人気。ホストはこの意外な材料について紹介するなどして会話のきっかけをつかむ。

甘いラ・フランスと香ばしいくるみの歯ごたえと香り、そしてそれを包み込むような独特のロックフォール（青カビ）の深い香り。このハーモニーがたまらなく食前酒に合うと好評だ。ロックフォールチーズは主材料のうちの一つだが、つなぎにはグリュイエールチーズとくるみ油が入る。

ぜひ一度人が集まる時に試して、意外な組み合わせについて盛り上がり、素敵なお食事へと導くきっかけとしてみてはいかがでしょうか。

アメリカブース・レシピ紹介

Guacamole 3色ディップレシピ

材料 20cm×20cm×5cm容器用

アボカド 3個

キドニービーンズ又はチリビーンズ 1缶

レモン 1個

guacamoleミックス 1袋

(好みにより量を調節)

サワークリーム 大 2個



1. キドニービーンズの場合は味なし。さっと茹でてザルにあける。
チリビーンズの場合はそのまま鍋に入れさっと加熱し汁を捨てる。
キドニーは味なしなのでサッパリ、チリビーンズは味付きなのでしっかり味。
(FFFでは半分ずつ使用)
2. 1をマッシュして容器に敷く
3. アボカドをマッシュしguacamoleミックスとレモン汁を加えて混ぜたものを
ビーンズの上に重ねて敷く。
4. サワークリームを室温で柔らかくし、アボカドをカバーするように薄く敷く。
アボカドが混ざらない用ナイフで平らにして完成。

Foreign Food Fairの開催要綱

フォーリン・フード・フェア(FFF)はPotluck party(持ち寄りパーティー)の形式で開催する参加者全員が楽しめるイベントを目指しました。また、廃棄物の少ないエコをテーマにしている。当日の準備や後片付けは参加者全員で行いました。

日時：平成27年11月7日(土)11:00～13:00

10:30：料理／デザート受付開始

14:30：終了(後片付け完了)

場所：5階：スカイプラザイースト

参加方法：事前予約イベントのため、当日の飛び入り参加不可。

また、PTA会員限定のため、お子様の参加はご遠慮いただきました。

参加人数：100名(募集は、料理・デザート持参の参加者を優先)

料理／デザート

○各委員

委員は、タイ、東南アジア、日韓、ヨーロッパ、アメリカス、中東マグレブの6ブースに分かれて、ご当地料理を持参

○料理・デザート持参の方

料理／デザート：材料費1,000円を目安に、おひとり一品。分量は4～5人分程度を、20名分ぐらいで取り分けやすいように盛る

○会費参加の方

会費1,000円、当日受付にて支払

参加者へのお願い

- a) マイ箸／マイ皿：お箸やお皿を持参
- b) 飲み物：会場内に飲料の用意なし。各自で準備、あるいは校舎内の自販機を利用
- c) ビニール袋：参加者各自によるゴミの持ち帰りの協力

注意事項

- 1) 持参の料理名／デザート名を紹介するための小さなカードと立札を受付にて用意
- 2) 持参の料理名／デザートの盛り付け用の食器の用意はなし
- 3) 校舎内で容器やお皿の水洗いは不可。洗わずにご自身のウェットティッシュ等で拭き取り、持ち帰る

以上

<アンケートより>

参加者皆さまの協力により、とてもいい会でしたと総じて好評をいただきました。

どうもありがとうございました。

アンケートは参加者の7割の方から回答をいただきました。

(内訳：参加が初めて4割、2回目4割、3回目2割。)

<コメントより>

- ・タイプスをはじめ各ブース素晴らしい！
- ・各国ブースのお料理はどれもおいしかったです。特に普段食べる事のない中東系のものは珍しくとてもよかったです。
- ・サークル紹介や各国のコスチューム紹介がよかった。
- ・毎年お世話になりありがとうございます。おいしいお料理を沢山用意して頂きお母様方とも交流ができて楽しく参加させて頂きました。
- ・参加者側もおもてなしの気持ちを共有できて良い会でした。
- ・(今年は飲料は持参か自販機で購入とのことであったが)昨年同様飲み物があるとありがたい。

<今年度の試みについて>

委員会では今回の開催にあたり、いくつかのポイントを考慮しました。

- 1) 会場の広さを考慮して、募集人数を考えました。
結果は応募者全員の方にご参加していただきました。
(参加100名中、会費による参加者は27名)
アンケートの9割の方から、人数規模は丁度いいとの回答。
- 2) エコを考慮して、皿、箸の持参をお願いしました。
多くの皆さまにご賛同していただきました。
- 3) 処分のコスト、手間を考慮して、ゴミの持ち帰りにご協力いただきました。帰りがけに用事のある方などは、できれば、捨てて帰りたいと思われた方もありました。

<編集後記>

国際高校PTA活動の中で特色のある活動として続いているFFFは今年度も盛況であった。しかし、準備を進めていく上でこうすればいいというマニュアルがあったわけではない。委員会から出てきたいろいろな意見、アイデアが一つにまとまって出来上がった。

各委員が達成感を感じていた。(も)

FOREIGN FOOD FAIR
2015



Tokyo Metropolitan Kokusai High School PTA

Team Kokko

November 7th, 2015