



foreign food fair 2016

日時：平成28年11月12日(土)11:00~13:00

場所：5階：スカイプラザイースト
参加人数：108名 & 国交委員

<催し>
サークル紹介



今年もたくさんの料理が並び、楽しいひと時を過ごしました。



校長先生、PTA会長、国交委員長の挨拶



サークル紹介、会場の様子



レシピ紹介

東南ブースより

☆ポポチャチャ マレーシアのココナッツミルクデザート (Bubur Cha Cha)

(ポポ=お粥 チャチャ=ダンス)

<作り方>

- ①タピオカは透明になるまでゆで、その後冷水に浸けておく。
- ②イモ類は皮をむきサイコロ状に切ってやわらかくなるまで蒸す。
- ③バナナを輪切りにスライスしておく。
- ④タピオカゼリーを作る場合は、ボールにタピオカ粉を入れ沸騰したお湯20～30mlをゆっくり加え、よくこねて混ぜ生地を作る。2色作る場合は生地を2等分した後、各々に食紅少々を加え全体に色がつくまでよく混ぜる。のばして適当な大きさに切る。沸騰したお湯にひとつづつ入れ、浮き上がってきたら出来上がり。冷水に浸けておく。
- ⑤パンダンリーフを使う場合は、3枚まとめて結んでおく。鍋に250mlの水を沸騰させ、結んだパンダンリーフと砂糖を入れる。(水、砂糖の量は好みにより増減する) 砂糖が溶けたら、弱火にしてココナッツミルクと塩ひとつまみを加える。②のイモ類、①の水を切ったタピオカ、④の水を切ったタピオカゼリーを加え更に弱火で10分煮込む。③のバナナは最後の3分前位に加える。パンダンリーフを取り出す。



<材料>

- ・2～3種類のイモ類(さつまいも、かぼちゃ、タロイモ等)を合わせて約250g
- ・バナナ1本
- ・タピオカ40g
- ・水250ml
- ・ココナッツミルク250ml
- ・砂糖80g
- ・塩少々
- ・パンダンリーフ3枚(香りづけ なくてもOK) タピオカゼリー用材料↓(カラフルになります。なくてもOK)
- ・タピオカ粉(サゴ粉)80g
- ・食紅(赤・緑など)

レシピ紹介

日韓ブースより

☆トッポギ(トッポギの餅の煮込み)

＜材料＞□4人分

鶏モモ肉 250g、トッポギの餅 200g、キャベツ ½、
玉ねぎ 大1個 にんにく2片

＜調味料＞

コチュジャン 大2 (辛いのがお好みなら増やしても良い)

砂糖 大1、水 1カップ、鶏ガラの素 大1、ケチャップ 大1

＜作り方＞

- ①鶏肉は一口大、キャベツはざく切りにします。
- ②フライパンにオイルを入れみじん切りしたにんにくを炒め香りが出たら鶏肉、玉ねぎ、キャベツを入れる。
- ③調味料をすべて入れる。
- ④トッポギを入れて弱火で煮込む。
お餅が柔らかくなったら、出来上がり～
お好みでお好きな野菜やさつま揚げなどを入れてもいいです。

☆和牛のたたき

- ①牛もも肉に塩胡椒して常温までまつ。
- ②側面全て中火弱で1分ずつ焼きます。
- ③氷水につけて、十分水分を拭き取りアルミラップの二重巻きにして冷凍庫保存します。
- ④食べる前日に冷蔵庫に移し、半解凍で薄切りにします。
- ⑤ドレッシングは、ポン酢と醤油 3:1にニンニクひとかけをブツ切りにして加え、一晩冷蔵庫で寝かせます。



レシピ紹介

中東、アフリカブースより

☆タッブーレ(パセリのサラダ)

<作り方>

①小さいボールにブルゴル麦*と熱湯を入れ、タオルをかぶせる。1時間寝かせてから余分の水を捨てる。

②パセリとミントは荒く刻み、トマトと玉ねぎはさいの目に切る。①に残りの材料をすべて加え、よく混ぜる。

*ブルゴル麦はトルコなど中東でよく使われる材料で、小麦を半茹でにして、砕いて乾燥させたもの。

<材料>

- ・ブルゴル麦(ひきわり小麦) 大さじ4
- ・パセリ 大1束(みじん切りにする)
- ・トマト(中) 3~4個
- ・玉ねぎ 1個
- ・オリーブオイル
- ・塩 少々
- ・熱湯 100ml
- ・ミント(生) 小1束
- ・レモン汁 1個分



レシピ紹介

ヨーロッパブースより

☆シュトーレン(ドイツの菓子パン)

簡単シュトーレンの作り方(一本分)

<材料>

Aホットケーキミックス 100g

Aアーモンドパウダー 50g

A卵M1個

A牛乳 大さじ2

Bドライフルーツミックス(細かく刻んだもの) 40gぐらい

ラム酒に何日か漬けておくといいです。

Bミックスナッツ(無塩) 40gぐらい

他にスライスアーモンド、カシューナッツなどでもOK

Cシナモンパウダー 適量

Cオールスパイス 適量

多めにすると美味しいです。

仕上げに

D溶かしバター 10-20g

D粉糖 適量



<作り方>

①Aの材料を合わせてざっくり混ぜる

②AにB,Cの材料を全て混ぜる

③オーブンを180℃に温めておく

④生地をシュトーレン型に成形して、オーブンシートにおく。ホットケーキミックスの余った粉を打粉として使いました。

⑤オーブンに入れて18~20分焼く。

ちょっと竹串を刺して、生地がついてこなければOK。

⑥取り出して溶かしバターを塗り、冷めたら粉糖をかける。溶かしバターを多めに塗ると美味しいです♪

レシピ紹介

中国ブースより

○蜜汁叉焼（広東式チャーシュー）

- ①☆の材料を合わせ、まんべんなく刷り込み、漬けて冷蔵庫で一晩置く。
- ②翌朝、水分が出てさらさらになっているが、もう一度よく混ぜる。
- ③焼く1時間前には冷蔵庫から出しておく。
- ④水あめを同量の水と混ぜ一度沸かして冷ましておく。
- ⑤オーブンを230～250度に余熱する。
- ⑥オープン用のトレーにクッキングシートを敷き上の段に網を置く。肩ロース肉の汁を切って、220度のオーブンで片面20分、裏返して15分焼く。
- ⑦4の水あめで肉の表面をコーティングし、更に220度のままのオーブンで7～8分焼いて照りを出す。
- ⑧最後にもう一度水あめをくぐらせて網を敷いたバットに出す。

材料:

肩ロース 1.5kg

(油の塊を取り除き、5cm厚さでカット。なるべく真っ直ぐ。ささくれていると焦げる)

☆砂糖 230g

☆ヒガシマル薄口醤油 30g

☆塩 40g

☆味噌(普通の白っぽい) 45g

☆五香粉 小さじ1.5

☆メークイルーチュウ(玫瑰露酒) 大さじ1.5

☆卵 2個

水あめ



香港の名物料理。叉焼は本来明炉と呼ばれる縦長の釜で吊るし焼にして作られます。底部で加熱し、熱を対流させる事によって火を通す。料理名の叉焼(チャーシュー)の叉は、肉を吊るす道具のこと。二股のフックに吊るし、明炉という釜で焼くので叉焼と言います。蜜汁は甘い蜜を絡めるという意味で、水あめをコーティングして仕上げています。英語だとハニーローストポークと表記されます。

レシピ紹介

アメリカブースより

☆料理名 チキングンボ

ガンボはオクラを意味するアフリカの言葉に由来する。フランス、スペイン、イタリア、アフリカの各国の料理が混ざり合って出来た料理。チキン以外にシーフードや色々な肉が使われ、作り方もクレオール料理かケイジャン料理かによって、少し異なる。

スープとして食べてもいいし、ご飯にかけて食べてもよい。

＜作り方＞

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩胡椒をふり焼いておく
- ②玉ねぎ、セロリ、ピーマン、にんにく、パセリをみじん切りにし、トマトは湯むきしあらく切っておく。
- ③フライパン又は鍋にバター、小麦粉を入れて中弱火にかけ、焦がさないように茶色くなるまで、木べらでかき混ぜる。
- ④そこへみじん切りにした玉ねぎ、セロリ、ピーマンを入れ、弱火で5分位炒める。(この炒めたものが、ルーの旨味になるので、しっかり炒めるのが、重要)
- ⑤にんにく、トマト(汁ごと)を入れて少し炒めたら、水6カップとコンソメ、塩胡椒、ベイリーフ、パセリ、リーベリンソース、香辛料全て、先に焼いておいた鶏肉を入れて、30～40分煮込む。(この間灰汁を取り、煮詰まったら、少し水分を足す)
- ⑥薄く輪切りにしたオクラを入れ、5分位煮込む。
とろみを強くしたい時は、小麦粉とバターを増やすか、オクラを増やして下さい。
バターをオリーブオイルやお好みのオイルでもできます。少し風味は変わりますが。
トマトは生がオススメですが、缶詰めのトマトでもできます。カットトマトの方がオススメです。

＜材料 5～6人分＞

鶏もも肉370g
玉ねぎ、セロリ、ピーマン各々80g、にんにく3片、トマト中2個～2個半、オクラ8本、バター30g、薄力粉大さじ3、みじん切りパセリ大さじ2、チキンコンソメ2個、水6カップ、リーベリンソース(又はウスターソース)小さじ2.5(無くてもよい)
ベイリーフ1枚、パプリカパウダー、タイム、オレガノ、クミン各小さじ1、チリパウダー又はカイエンヌペッパー小さじ1又はタバスコ6振り位(お好みの辛さで)、レモン、又はライム汁小さじ1(無くてもよい)





＜国際交流委員会＞

体制

委員長

FFFリーダー: 1名

副リーダー: 1名

会計: 1名

○各ブースとメンバー

東南アジア: 7名

日韓: 6名

中東, アフリカ: 8名

ヨーロッパ: 6名

中国: 7名

北南アメリカ: 5名

(*リーダー: 1名 会計: 1名 ゴミ係り: 1名)





International Friendship Committee, Foreign Food Fair, November, 12th, 2016