

# Foreign Food Fair 2017



Foreign Food Fair (FFF) on November 11th, 2017 (Sat) 11:30 - 13:00

FFF - the annual event where you can enjoy various cuisines from all over the world - took place at Kokusai High School on November 11th, 2017.

It ended with participation of more than 100 parents/guardians and with a great success thanks to all those who had collaborated in organizing the event.

Some recipes of the cuisines offered at FFF are available below. (in Japanese only)

<中国ブース>

**歌楽山辣子鶏** (グールーシャンラーズージー)

鶏肉の四川式スパイシー炒め

◆材料◆

鶏モモ肉 3~4枚

植物油 適量(揚げ油)

落花生の素揚げ お好きな量

大蒜みじん切り 中1片分

生姜みじん切り 中1片分

乾燥唐辛子 2~3cm 幅切り 100g (好みで加減)

花椒 大匙1(好みで加減)

塩 中匙1

ガラスープの素(味覇) 小匙1

白砂糖 小匙1

老酒(又は調理酒) 大匙1

葱みじん切り 中1/2本

◆作り方◆

①鶏肉を一口大に切り、塩と老酒を加え混ぜ、15分程漬置く。

②強火に掛けた中華鍋に油を熱し鶏肉を投入して、(温度は高めをキープ)キツネ色になるまで油通ししたらザルに上げる。

③油の馴染んだ中華鍋に油大さじ3を熱し、大蒜と生姜を弱火で炒め、香り立ったら唐辛子と花椒を加え弱火でじっくり香りと辛味を引き出す。(強火だと焦げてしまい、苦くなる。弱すぎると香りが立たない。)

④③に②の鶏肉→揚げ落花生を投入し、ガラスープ→砂糖→老酒→葱の順に加えて、強火でサッと混ぜ炒める。



<ヨーロッパ>

ビスコッティ

イタリアのお菓子

◆材料◆

薄力粉 100g

製菓用チョコ 50g ぐらい

ヘイゼルナッツ 50g ぐらい (アーモンドでも OK)

グラニュー糖 100g

卵 Lサイズ 1個

◆作り方◆

①チョコチップならそのまま、板チョコなら粗く刻んでおく。

ナッツは 160 度のオーブンで 8 分くらいローストして冷まして粗く刻んでおく。

②ボウルに粉と砂糖を入れて混ぜて、ナッツとチョコも入れて混ぜる。

③卵をほぐし、大さじ 1/2 ほど残して②に加える。

ベタつくので、カードかヘラを使って混ぜ生地をひとまとめに、オーブンのサイズによっては二つに分けてそれぞれを棒状にして天板の上に並べて平らにする。

(かなりベタつくので、打ち粉をしつつ作業してもよい)

④③で残した卵を表面に手でぬり、180 度のオーブンで 20 分焼く。冷めきる前に 1 ~ 1.5 cm 幅の斜めに切りにして、切り口を上にして天板に並べて 150 度で 30 分焼く。

焼きあがったら網などの上で冷まし、湿気らないようにジップロックや密閉できる容器に入れてください。



<北中南アメリカブース>

ライスクリスピー

カナダ

◆材料◆

ライスクリスピー6カップ（日本のポン菓子で、代用も可）

マシュマロ 285g

バター大さじ3

◆作り方◆

①大きめの鍋でバターを弱火で溶かし、マシュマロを入れ、マシュマロが溶けてフワツとしてきたらライスクリスピーを入れよくかき混ぜる。

②クッキングペーパーを引いた角型に①を流し入れ、バターを塗ったヘラかクッキングペーパーで軽く押して四角く整える。

③冷めたら好みの大きさきカットして出来上がり。

☆お好みで、チョコチップ、ピーナツバター、ナッツやドライフルーツを入れても美味しい。



<東南アジアブース>

ガパオ肉団子

◆材料◆

挽肉(鶏モモ又は豚) - 300g

片栗粉 - 大さじ1

玉ねぎ - 1/2

パプリカ(赤や黄) - 1/2

ホーリーバジル 6-7枚

にんにく 1片

輪切り唐辛子 - お好みで

オイスターソース 大さじ1

ナンプラー 大さじ1

砂糖 小さじ1

鶏ガラスープの素 小さじ1/2

<からめタレ用>

\*オイスターソース - 大さじ1

\*ナンプラー - 大さじ1

\*砂糖 - 小さじ1

◆作り方◆

①玉ねぎをみじん切り、パプリカを7mm角位に切る。にんにくもみじん切り。バジルは粗く刻む。

②ひき肉と野菜、調味料を全て混ぜ合わせる。ボウルに丸め、フライパンで1-2分中火で焼き、固まったら転がして全体を焼く。外側が焼けたらふたをして、2-3分蒸し焼きにする。

③ふたを開け、\*をいれ、さらに中火で、たれをからめながら焼く。



<中近東ブース>

パバガヌーシュ

◆材料◆

ナス…中4本  
ヨーグルト(お好みで)…大2  
レモン…大2  
磨り下ろしにんにく…1/2片  
オリーブ油…大1  
タヒニ…大1  
塩…少々

◆作り方◆

- ①ナスの表面にフォークで穴を数カ所あけて、240度に予熱したオーブンで途中ひっくり返しながら約40分焼く。
- ②ナスの粗熱が取れたら皮を剥き、水分を絞り出す。
- ③材料全てをフードプロセッサーに入れ、混ぜる。
- ④お皿に盛り付け、最後にパプリカパウダー、クミンパウダーやオリーブ油、砕いたクルミなどを散らしても



<韓国ブース>

ヤンニョムチキン

◆材料◆

鶏もも肉…400g  
コチュジャン…大さじ2  
ケチャップ…大さじ2  
ハチミツ…大さじ1  
みりん…大さじ1  
おろし生姜…適量  
塩コショウ…適量  
片栗粉…適量  
料理酒…適量

◆作り方◆

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、おろし生姜、塩コショウ、料理酒を加えて下味をつけ数時間置く。
- ②下味をつけた鶏もも肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③あらかじめ混ぜておいたコチュジャン、ケチャップ、ハチミツのタレを揚げた鶏肉にかけてタレが馴染むまで混ぜる。
- ④仕上げにゴマを振って出来上がり。

