

# Foreign Food Fair 2018



Saturday, November 10, 2018, 11 a.m. – 1 p.m.  
At Sky Plaza East, 5<sup>th</sup> floor,  
Tokyo Metropolitan Kokusai High School

~Have a Round-the-world Trip through regional cuisine

Once-a-year Festival of the Food~

More than 100 guardians participated in FFF in this year and it has been in a great success. The International Friendship Committee would like to sincere gratitude for everybody's kind cooperation.

We would like to introduce some of the recipes from the cuisine offered at FFF 2018.

## 〈中国ブース〉

### 大根餅

#### ◇材料◇

大根 400g(約4センチ細切り)

腸詰 2本 80g(5ミリ角に刻む)

干しエビ 20g(戻して5ミリ角に刻む)

※10gを戻すとだいたい18~19gになるので、それでOK!

干し椎茸 2枚(約40g、戻して5ミリ角に刻む)

水 200cc

砂糖 15g

浮き粉(貫雪粉)40g

胡椒 少々

コーンスターチ 20g

ごま油 小さじ 1/2

上新粉 150g

塩 5g



#### ◇作り方◇

1. ボールに浮き粉、上新粉、コーンスターチ、調味料の塩、砂糖、胡椒、ごま油をまぜ入れ、水 200cc を加えてよく混ぜる。
2. 大根をひたひたの水で透き通るまで7~8分茹でる。ゆで汁をきって絞る。ゆで汁は取っておく。
3. ゆで汁に椎茸の戻し汁、干しエビの戻し汁を合わせて 250ccにする。
4. 腸詰を弱火で炒めて油を出し、干しエビと干し椎茸を加えて炒め香りを出す。
5. 大根を加えてざっと炒める。
6. ゆで汁と戻し汁を加えたものを沸騰させる。
7. 粉類の入ったボールに入れてゴムベラや木べらで混ぜる。
8. 湯せんにかけて練り、ぽってりとしてきたら流し缶に入れて表面をならしラップする。
9. 蒸し器で40分蒸す。  
(箸を刺して生地が付いてこなければOK!)
10. 粗熱をとって冷蔵庫で冷やし、缶から外してカットする。
11. 鍋に油をひき、中火で両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。



## 〈韓国ブース〉

### 韓国のりまき☆キンパ

#### ◇材料◇

- お米 2 合(海苔巻き 5 本ぐらい)
- 焼き海苔 5 枚
- 中に入れる具材
  - ・ポロニアソーセージ(ウインナーやハムでも)
  - ・ちくわ
  - ・薄焼き卵(卵 2 個)
  - ・人参(塩を少々ふってレンジでチン)
  - ・たくわん ・かにかま
  - ・きゅうり(塩を少々ふって水分を切る。代わりにほうれん草でも)
  - ・ごま油、塩、砂糖、酢(炊きあがったご飯に混ぜる)



#### ◇作り方◇

1. お好みの米と昆布 1 切れを一緒に炊く。
2. 炊きあがったご飯に お好みに ごま油・塩・砂糖・酢を入れて混ぜる。
3. 具材をだいたい海苔の長さに合わせてカットする。
4. 海苔の上にご飯、その上に薄焼き卵を広げて、それぞれの具材を並べる。
5. きつめに海苔を巻いていく。
6. 最後に巻き上がった海苔に薄めにごま油を塗って軽くフライパンで全体を焼く。そうすると香ばしくなる。
7. 水で湿らせたキッチンペーパーで包丁を拭いて海苔巻きの真ん中からカットすると切りやすいです！

(友人の韓国のママから教わったレシピです)



## 〈北中南米ブース〉

### マサパン

#### ◇材料◇

皮をむいたピーナツ(バタピー可) 120g  
ハチミツ又は、メープルシロップ(大さじ1)  
お好みでココアパウダー(適宜)



#### ◇作り方◇

1. フードプロセッサー又は、ミキサーでピーナツを砕く。少し粒が残る位で OK。
2. ハチミツ又は、メープルシロップを固さをみながら混ぜる。
3. 2のタイミングでココアパウダーを混ぜても OK。
4. 指先でギュッと固めながらコロコロに丸める。
5. 冷蔵庫に入れると固まって食べやすい。



## 〈アフリカ中東ブース〉

### ザンベジア風チキン

#### ◇材料◇

手羽元	10 本
(FFF ではもも肉使用)	
にんにく	2 かけ
レモン	1 個
ココナッツミルク	100 cc
オリーブオイル	大さじ 2~3
塩	小さじ 1 弱



#### ◇作り方◇

1. 塩、にんにくのすりおろし、レモン汁を一口大に切ったとり肉にすり込む。
2. ビニール袋に入れ、ココナッツミルク、オリーブオイルを加え、外から揉む。
3. 一晩漬けこむ。
4. 200°Cのオーブンで 20 分焼き上げる。



## 〈ヨーロッパ〉

### ブロッコリーのポタージュ

#### ◇材料◇

オリーブオイル	小さじ 2
ブロッコリー	1/2 株
玉ねぎ	1/2 個
塩	小さじ 1/3
水	50cc
牛乳	200cc
チェダーチーズ	40g
クミン	少々



#### ◇作り方◇

1. ブロッコリーと玉ねぎを適当な大きさに切る。後でブレンダーで混ぜるので大まかで良い。
2. 鍋にオリーブオイルをしき、切った野菜をしんなりするまで炒める。
3. 鍋に水を加え、ふたをして 10 分ほど煮る。
4. 鍋を火からおろし、牛乳を入れてブレンダーで潰す。  
ミキサーでも良い。
4. 野菜が潰れた後にチェダーチーズを入れるのと同時にクミンを少々加え、再度火にかけてチーズが溶けたらできあがり。



## 〈東南アジアブース〉

### ガパオライス

#### ◇材料◇

鶏挽き肉	300g
玉ねぎ	半分
ピーマン(赤・緑)	各 3 個
赤・青唐辛子	2、3 本
バジルの葉	4~6 本分
卵	4 個
ごはん	3 合
☆調味料	
砂糖	小さじ 1
醤油	大さじ 1
ナンプラー	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 4



#### ◇作り方◇

1. 唐辛子は赤・青それぞれ種を取り、小口に切る。
2. 玉ねぎと緑・赤ピーマンは 5mm の角切りにする。
3. フライパンにサラダ油をしき、香りが出るまで唐辛子を炒め、玉ねぎ、ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。鶏挽き肉を入れ、色が変わるまで炒めたら☆の調味料を加える。
4. 最後にバジルの葉を入れ、サッと火を通す。
5. 別の小さなフライパンで目玉焼きを作る。
6. 器にご飯を盛り、炒めた具と目玉焼きをのせて、バジルの葉先を飾る。

