



Foreign Food Fair

RECIPE COLLECTION

OCTOBER 19, 2025
at IMAGINUS

WHERE FOOD BRINGS
PEOPLE TOGETHER!



都立国際高校
PTA 国際交流部

Nasi Kerabu / Bunga Telang

(蝶豆花 Butterfly Pea Flower Rice)



Ingredients (for 2 persons)

- Jasmine rice 1 cup
- Water (or coconut milk) 2 cups
- Dried butterfly pea flowers 4-5
- Lemongrass 1 stick
- Kaffir lime leaves 2 leaves
- Pandan leaves 1 leave
- Ginger 1 teaspoon
- Coconut oil 1 teaspoon
- Salt 1 pinch

Directions

1. Boil 1 cup of water and steep the flowers for a few minutes.
2. Smash and roughly chop the lemongrass stick.
3. Put all the dry ingredients in a medium saucepan, suitable for preparing rice.
4. Cover with the hot water (including the flowers) and the remaining cup of cold water.
5. Cook the rice according to instructions, stirring occasionally to ensure the rice is dyed blue consistently throughout.



Kari Ayam (チキン・カレー)



Ingredients (for 4 persons)

- 鶏もも肉 2枚、300g
- トマト 1個 (角切り、缶かケチャップOK)
- ジャガイモ 2個 (角切り)
- 玉ねぎ 1個 (1/2みじん切り、1/2くし切り)
- スターアニス 1個
- サラダ油 大さじ5
- 塩、砂糖 適量
- ココナツミルク 1パック (缶) 100ml
- 水 200ml
- カレー粉 大さじ1
(水を加えてペースト状にする)
 - ✓ コリアンダー (粉)
 - ✓ ターメリック (粉)
 - ✓ クミン (粉)
 - ✓ カルダモン (粉)
 - ✓ チリパウダー (粉)
 - ✓ 黒コショウ (粉)

Directions

1. 鍋に油をひき、中火でみじん切りした玉ねぎを透明になるまで炒める。
2. 弱火にして、カレー粉とスターアニスを入れて、カレー粉が油と一体化になるまでよく混ぜる。
3. 鶏肉を入れカレーと絡まるま、中火で炒める。
4. ジャガイモ、くし切り玉ねぎ、トマトを入れよく混ぜたら、水を入れ10分間煮込む (ジャガイモが火が通るまで)。
5. ココナツミルクを入れて、塩と砂糖で味を調えたら、弱火にしてさらに5分間を煮込む。

- ※ 3. で肉が火が通りましたら、野菜を煮込むときに取り出してもよい。5. にまだ戻す。
- ※ カレーリーフをいれたらなおさら美味しい。

Ondeh Ondeh (マレーシア団子)



Ingredients (for 70-80 pieces)

- もち米粉 Glutinous rice flour 500g
- 米粉か小麦粉 Rice or Wheat flour 100g (少な目の場合、大さじ2 spoon)
- パンダンリーフのジュース (食用色素・緑色で代用OK) Pandan juice or Green food coloring 7-8枚
- 水 water 50ml
- ココナッツフレーク Grated coconut or flake 200g
- グラマラッカ / パームシュガー Palm sugar (or 黒砂糖 Black sugar) 150g
- 塩 Salt ひとつまみ a little

Directions

1. ココナッツフレークを砂糖と塩を少々まぶして10分蒸す。Steam the grated coconut with a bit of salt over high heat for 10 minutes.
2. パンダンリーフと50mlの水をブレンダーにかけ、葉の搾りかすを濾してジュースを作る。Blend pandan leaves and 50ml of water, then strain the leaf pulp to make juice.
3. ボールにもちとパンダンリーフの汁を数回に分けながら入れて混ぜる。Mix glutinous rice flour with pandan extract and sugar until it forms into a dough.
4. 混ぜた生地に米粉か小麦粉を入れて耳たぶくらいの固さを目安にこねる（やわらかいときは米粉や小麦粉で調整する）。ボールや手に生地がつかなくなったら生地が完成です。Knead the mixed dough with flour until it reaches the consistency of an earlobe (if it's too soft, adjust with Rice or Wheat flour).
5. 生地をお好きな大きさにとり（お団子ぐらい）、中にグラ・マラッカ（パームシュガー）を入れてしっかり丸める。Fill the dough ball center with Palm sugar, seal and gently roll it to form a ball again.
6. 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。沸騰したところに丸めたオンデオンデボールを入れて、表面に浮き上がってくるまでゆでる。Boil the onde-onde in batches until they float to the water surface.
7. ざるにあけて水分を切って、ココナッツフレークをまぶしたら完成です! Use a slotted spoon to remove the ondeh ondeh from boil water, then coat them in the steamed grated coconut immediately.



中国風サラダ

37期 1F Choya 劉子語ママ

食 材: 干豆腐 500g、キュウリ 4本、ほうれん草、もやし1パック、
赤ピーマン 1つ、ひき肉 200g、香菜少量、ニンニク少量、落花生 30g
調味料: 醤油、米酢、砂糖、ごま油、オイスターソース、乾燥唐からし、
ゴマ、胡椒

作り方

1. 干豆腐、キュウリ、赤ピーマン 千切り、幅2mm前後
2. もやし、ほうれん草 ゆでてから、水気切る
3. ひき肉をごま油で炒める、醤油、白コショウ
4. あぶら温めて170-175度、乾燥唐からし、ゴマ、落花生にかける
5. 上記材料混ぜて、醤油、塩、米酢、砂糖、オイスターソース入れて混ぜる
5. ラー油、香菜は好みで最後に入れる



Chinese-Style Salad

Ingredients: Dried Tofu: 500g Cucumbers: 4; Bean Sprouts: 1 bag;
Red Bell Pepper: 1 Ground Meat: 200g ;
Cilantro: a small amount; Garlic: a small amount, Peanuts: 30g

Seasonings: Soy Sauce, Rice Vinegar, Sugar, Sesame Oil,
Oyster Sauce, Dried Chili Flakes, Sesame Seeds Pepper

Instructions:

Cut the dried tofu, cucumbers, and red bell pepper into thin strips ,
(about 2mm wide)

Boil the bean sprouts. Cut the cilantro into 1cm pieces and mince the garlic.

Stir-fry the ground meat with sesame oil. Season with soy sauce and
white pepper.

Heat some oil to 170-175°C (340-350°F) and pour it over the dried chili flakes, sesame seeds,
and peanuts.

Mix all the prepared ingredients together. Add soy sauce, salt, rice vinegar, sugar, and oyster sauce, and mix well.\

Finally, add chili oil and cilantro if you like, mix, and serve.

JP 日语版: 茶葉卵の作り方

材料

- 卵 50 個
- 香辛料パック 3 個 (八角・桂皮・花椒など)
- 老抽 (濃口醤油) 適量
- 醤油 適量
- 氷砂糖 適量
- 塩 少々

作り方

1. 卵を茹でて、固ゆで卵を作る。
 2. ゆで上がった卵の殻をスプーンなどで軽くたたき、ひびを入れる。
 3. 鍋に水、醤油、老抽、氷砂糖、塩、香辛料パックを入れて煮立たせる。
 4. ひびを入れた卵を加え、卵がつかないように煮汁を調整する。
 5. 弱火で少し煮たあと、火を止めてそのまま一晩漬け込む。
- 一晩おくことで、味がよく染み込み、きれいな模様が出ます。

GB English Version: Chinese Tea Eggs

Ingredients

- 50 eggs
- 3 spice bags (containing star anise, cinnamon, Sichuan peppercorn, etc.)
- Dark soy sauce – to taste
- Light soy sauce – to taste
- Rock sugar – to taste
- Salt – a pinch

Instructions

1. Boil the eggs until fully cooked.
 2. Tap the shells gently with a spoon to create small cracks.
 3. In a pot, bring water, both soy sauces, rock sugar, salt, and spice bags to a boil.
 4. Add the cracked eggs, ensuring they are fully submerged in the sauce.
 5. Simmer briefly over low heat, then turn off the heat and let the eggs soak overnight.
- Soaking overnight gives them a rich flavor and beautiful marble pattern.



Mango pudding recipe

100ccカップ5個材料

- 🥭 マンゴーソース 150g
- 🥛 牛乳 150cc
- 🥄 生クリーム 80cc
- 🍬 砂糖 大さじ2
- 🍮 ゼラチン 5g
- 💧 冷水 大さじ2
- 🥭 マンゴー冷凍 お好みで
- 🌿 ミント 5枚

- 1,水に粉ゼラチンをもどす
- 2,鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れて中火で熱してフツフツとしてきたら火からおろし、1のゼラチンを加える。
- 3,マンゴーソースを少しずつ加えて混ぜる。容器に移す。
- 4,冷蔵庫で2時間入れて冷やし固める。
- 5,ミントやマンゴーなどの盛り付けをする。

Ingredients for 5 x 100cc cups

- 🥭 Mango sauce: 150g
- 🥛 Milk: 150ml
- 🥄 Whipping cream: 80ml
- 🍬 Sugar: 2 tablespoons
- 🍮 Gelatine: 5g
- 💧 Cold water: 2 tablespoons
- 🥭 Frozen mango: to taste
- 🌿 Mint leaves: 5

1. Soak the powdered gelatine in water.
2. Place the milk, cream and sugar in a saucepan and heat over a medium heat. Once it begins to simmer, remove from the heat and add the soaked gelatine from step 1.
3. Gradually add the mango sauce, stirring continuously. Transfer to a container.
4. Refrigerate for 2 hours to chill and set.
5. Garnish with mint leaves and mango slices.

김밥

 キンパ

材料 (3~4本分)

- ご飯
- のり
- たくあん
- にんじん
- きゅうり
- スпам
- 卵
- ごぼうの甘辛煮
- ごま油、塩、ごま

作り方

1. ご飯に塩・ごま油・ごまを混ぜる。
2. にんじんは炒め、きゅうりは塩もみして水気をしぼる。
3. スпамは焼いて細長く切り、卵は薄焼きにして細長く切る。
4. ごぼうの甘辛煮を用意する。
5. のりにご飯を広げ、たくあん、にんじん、きゅうり、スパム、卵、ごぼうの甘辛煮をのせる。
6. しっかり巻き、表面にごま油をぬり、ごまをふって食べやすく切る。

Ingredients (for 3-4 rolls)

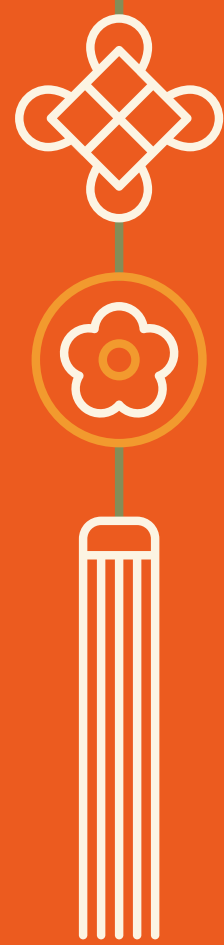
- Rice
- Seaweed sheets
- Pickled radish
- Carrot
- Cucumber
- Spam
- Egg
- Sweet soy braised burdock
- Sesame oil, salt, sesame seeds

Instructions

1. Mix rice with salt, sesame oil, and sesame seeds.
2. Stir-fry carrot, salt cucumber, and squeeze out water.
3. Pan-fry Spam and slice it. Make a thin egg omelet and cut into strips.
4. Prepare sweet soy braised burdock.
5. Spread rice on seaweed, layer pickled radish, carrot, cucumber, Spam, egg, and braised burdock.
6. Roll tightly, brush with sesame oil, sprinkle sesame seeds, and slice into bite-sized pieces.



 **Kimbap**



和風チヂミ-レシピ

材料（5～6人分）

- ✓ チヂミの粉（1袋）
- ✓ 水（880cc）
- ✓ 枝豆（適量）
- ✓ 人参（適量）
- ✓ 長ネギ（適量）
- ✓ 桜エビ（適量）



チヂミの粉

調理

1. 枝豆をゆでて、皮をとる
2. 人参を千切りにして、レンジで軽く加熱する
3. 長ネギを輪切りにする
4. チヂミの粉に水をいれ、よくかき混ぜる
5. 1～3を4に入れてよくかき混ぜる
6. 5をフライパンで焼く

Korean pancake- Japanese style

Ingredients (for 5-6)

- ✓ Korean pancake flour (1 packet)
- ✓ Water (880cc)
- ✓ Edamame (appropriate)
- ✓ Carrot (appropriate)
- ✓ Japanese long green onion
(appropriate)
- ✓ Sakura shrimp (appropriate)



Pancake flour

Recipe

1. Boil the edamame and remove the pods.
2. Shred the carrot and lightly heat it in the microwave.
3. Slice the Japanese long green onion into rounds.
4. Add water to the pancake flour and mix well.
5. Add 1-3 to 4 and mix thoroughly.
6. Cook the mixture in a frying pan until golden brown.



ชานมเย็น



Recipe



タイミルクティーの作り方

How to Make Thai Milk Tea



材料 (1人分) Ingredients (for 1 person)

- ・ タイティーバッグ 2個 Thai Tea Bags 2 pieces
- ・ 水 200cc water 200cc
- ・ 練乳 大さじ2 condensed milk 2tablespoons
- ・ 牛乳 大さじ3 milk 3tablespoons
- ・ 氷 適量 ice Appropriate amount

01

水を鍋に入れ、沸騰したら火を止める。

Put water in a pot and bring to a boil, then turn off the heat.

02

01にタイティーバッグを入れて10分蒸らす。

Add a Thai tea bag to 01 and steep for 10 minutes.

03

タイティーバッグを取り出し、練乳、牛乳を入れた容器にティー(02)を入れる。

Remove the Thai tea bag and add the tea (02) to a container containing condensed milk and milk.

04

グラスに氷を入れ、ティーを注ぐ。

Add ice to a glass and pour in the tea.

05

完成 Completed



酸っぱ辛いレモンエビ (Lemon Chili Shrimp)



材料:

エビ (1000g)、レモン、パッションフルーツ、香菜 (パクチー)、玉ねぎ、唐辛子 (小米辣)、にんにく

調味料:

しょうゆ (生抽)、オイスターソース、黒酢 (陳醋)、ごま油、塩、砂糖、白ごま、水 (天然水)

作り方:

- 1.エビ 1000g の背わたを取り除く。鍋にお湯を沸かし、少量の料理酒を加えてエビを2分ほどゆでる。ゆで上がった後氷水にとって冷まし、殻をむく。レモンはスライスし、唐辛子は小口切り、にんにくと香菜はみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。パッションフルーツも加え、すべてをボウルに入れる。
- 2.たれを作る。小さなボウルに、しょうゆ大さじ1、オイスターソース大さじ2、黒酢大さじ2、ごま油大さじ1、塩少々、砂糖大さじ1、白ごま大さじ1、水500mlを加えてよく混ぜる。
- 3.出来上がったたれをエビの入ったボウルにすべて注ぎ、軽く混ぜる。冷蔵庫で1時間ほど漬け込んだら完成。爽やかでさっぱりとした味わいをお楽しみください。

Ingredients:

Shrimp (1000g), lemon, passion fruit, cilantro, onion, chili (xiaomila), garlic

Seasonings:

Light soy sauce, oyster sauce, mature vinegar, sesame oil, salt, sugar, white sesame seeds, natural water

Instructions:

1.Prepare the shrimp:

Remove the vein from 1000g of shrimp. Bring a pot of water to a boil, add a little cooking wine, and blanch the shrimp for about 2 minutes. Transfer immediately to ice water to cool, then peel off the shells. Slice the lemon, cut the chilies into small pieces, mince the garlic and cilantro, and slice the onion thinly. Add everything along with the passion fruit to a large mixing bowl.




2.Make the sauce:

In a separate bowl, mix together 1 tablespoon light soy sauce, 2 tablespoons oyster sauce, 2 tablespoons mature vinegar, 1 tablespoon sesame oil, a pinch of salt, 1 tablespoon sugar, 1 tablespoon white sesame seeds, and 500ml of water. Stir well until fully combined.





3.Combine and marinate:

Pour the prepared sauce over the shrimp mixture, stir gently to coat evenly, and let it marinate for about 1 hour in the refrigerator. Serve chilled and enjoy the refreshing, tangy flavor.

チュロン

<p>材 料 (3人分くらい)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> バナナ … 1本 春巻きの皮(20×20cm)… 3枚 クリームチーズ … 70g 砂糖 … 大さじ1 水溶き小麦粉 … 適量(のり付け用) 揚げ油 … 適量 	
<p>道 具</p>	<p>包丁、フライパン、ポリ袋</p>	
<p>作り方</p> 	<p>1. 具材を切る</p>	<ul style="list-style-type: none"> バナナ:3等分→さらに縦4等分 春巻きの皮:4等分 クリームチーズ:バナナと同じ大きさのスティック状に
<p>2. 巻く</p>	<ul style="list-style-type: none"> 春巻きの皮にバナナとチーズをのせて巻く 巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる 	
<p>3. 揚げる</p>	<ul style="list-style-type: none"> フライパンに油を入れて170℃に加熱 春巻きを転がしながら、きつね色になるまで揚げる 	
<p>4. 仕上げ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 揚げたらポリ袋に入れ、砂糖をまぶす シナモンシュガーに変えても美味しい 	

Turon (Filipino Banana Spring Roll)

<p>Ingredients (For 3 People)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 1 banana 3 spring roll wrappers (20cm × 20cm) 70g cream cheese 1 tbsp sugar Flour paste (flour mixed with water, for sealing) Cooking oil (for deep frying) 	
<p>Tools</p>	<p>Knife, Frying pan, Plastic bag</p>	
<p>How to Make Turon</p>  	<p>1. Prepare the ingredients</p>	<ul style="list-style-type: none"> Peel the banana, cut it into 3 equal lengths, then slice each piece into 4 sticks lengthwise. Cut the spring roll wrappers into 4 equal squares. Cut the cream cheese into sticks the same size as the banana pieces.
<p>2. Wrap</p>	<ul style="list-style-type: none"> Place a piece of banana and cream cheese on a spring roll wrapper and roll it up. Seal the edge with flour paste. 	
<p>3. Fry</p>	<ul style="list-style-type: none"> Heat enough oil in a frying pan to 170℃. Fry the rolls, turning them occasionally, until golden brown. 	
<p>4. Finish</p>	<ul style="list-style-type: none"> Place the fried rolls in a plastic bag and toss with sugar. You can also use cinnamon sugar instead for extra flavor. 	



<p style="text-align: center;">Australian Chunky Beef Pies Muffin Pie 7.5cm x 4.5cm x4cm 12 Muffin Tin</p>	<p style="text-align: center;">オーストラリア ビーフパイ(12個分) Muffin Pie 7.5cm x 4.5cm x4cm 12 Muffin Tin</p>
<p>Filling</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 800 g chunky beef (such as chuck or gravy beef), cut into 1–1.5 cm cubes ● 1 big onion, finely chopped ● 2 tbsp olive oil ● 2 tbsp plain flour ● 1 cup beef/chicken stock ● 2 tbsp tomato paste ● 2 tbsp Worcestershire sauce ● 1 tbsp soy sauce ● Salt & pepper to taste <p>Shortcrust pastry (bottoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 200 g plain flour ● 160 g chilled butter, chopped ● 2 egg yolk ● 2 tsp iced water (add a little more if too dry) <p>Puff-pastry (tops)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4-5 sheets puff pastry (thawed slightly) ● 2 egg, lightly beaten (for glaze) <p>Instructions Make the shortcrust pastry</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In a food processor, pulse flour and cold butter until the mix looks like coarse breadcrumbs. 2. Add the egg yolk and iced water, processing just until a dough begins to form. 3. Turn onto a lightly floured surface; knead gently until smooth. 4. Wrap and refrigerate 30 min to rest. 5. Roll out on a cold, floured surface to about 3 mm thick. 6. Cut 12 circles large enough to line each muffin cup (≈12cm diameter). 7. Press into a buttered greased muffin cup, trim excess, and chill for 15 min. 8. Pre-bake at 200 °C (400 °F) for 10 min with baking paper + pie weights, then remove weights and bake 8–10 min more until lightly golden. Cool. 	<p>フィリング(具材)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉(チャックまたはシチュー用など).....800 g (1~1.5 cm角にカット) ● 玉ねぎ(大).....1個(みじん切り) ● オリーブオイル.....大さじ2 ● 薄力粉.....大さじ2 ● ビーフまたはチキンストック.....1カップ ● トマトペースト.....大さじ2 ● ウスターソース.....大さじ2 ● 醤油.....大さじ1 ● 塩・こしょう.....適量 <p>ショートクラストペイストリー(底生地)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 薄力粉.....200 g ● 冷たいバター(角切り).....160 g ● 卵黄.....2個分 ● 冷水(氷水).....小さじ2(生地が乾く場合は少しずつ加える) <p>パフペイストリー(上生地)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 冷凍パイシート.....4~5枚(少し解凍して使用) ● 卵.....2個(溶き卵にしてつや出し用) <p>作り方 ショートクラストペイストリーを作る</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. フードプロセッサーに薄力粉と冷たいバターを入れ、パン粉状になるまで攪拌する。 2. 卵黄と氷水を加え、生地がひとまとまりになるまで軽く攪拌する。 3. 打ち粉をした台に取り出し、やさしくこねてなめらかにする。 4. ラップに包んで冷蔵庫で30分休ませる。 5. 打ち粉をした台で厚さ3 mm程度にのばす。 6. 約 12cmの円形に12枚抜き、溶かしたバターを塗ったマフィン型に敷く、余った生地を切る。 7. 15分間冷蔵庫で冷やすオーブンを200°Cに予熱する。 8. 生地の上にクッキングシートを敷き、重石(ベーキングビーズまたはお米)をのせて10分焼く。重石とシートを取り除き、さらに8~10分焼いて薄いきつね色になったら取り出して冷ます。 <p>フィリングを作る</p>

Make the filling

1. Heat oil in a medium saucepan over medium-high heat.
2. Brown the beef cubes in batches; set aside.
3. In the same pan, cook the onion until soft (add extra oil if necessary) then fry the tomato paste.
4. Return beef, sprinkle with flour, and stir for 1–2 min.
5. Add stock, worcestershire, and soy sauce. Stir, bring to a simmer.
6. Cover, reduce heat to low, and cook for 45 min – 1 h, stirring occasionally, until beef is tender and sauce thick.
7. Season to taste and cool completely.

Assemble

1. Spoon cooled filling evenly into the 12 shortcrust shells (about 60-70g each).
2. Cut puff-pastry rounds to fit the tops; place over filling.
3. Press edges with a fork to seal.
4. Brush tops with beaten egg. Chill in the refrigerator for 2 hours before baking.

Bake

1. Bake at 200 °C (400 °F) for 25–30 minutes, until puffed and golden.
2. Rest 5 minutes, then lift from the tray and serve warm.

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、中強火で牛肉を数回に分けて全面をこんがり焼く。(焼けたら取り出す)
2. 同じ鍋で玉ねぎを加え(オイルが足りなければ足す)、しんなりするまで炒める、さらにトマトペーストを入れて炒める。
3. 牛肉を戻し、薄力粉をふり入れて1~2分ほど炒め合わせる。
4. ストック、ウスターソース、醤油を加え、よく混ぜる。
5. 沸騰したら弱火にし、ふたをして45分~1時間ほど煮込む。時々かき混ぜながら、牛肉が柔らかくなり、ソースにとろみがつくまで加熱する。
6. 塩・こしょうで味をととのえ、完全に冷ます。

組み立てる

1. 冷めたフィリングをショートクラストの型に1個あたり約60-70gずつ入れる。
2. パフペイストリーを型の大きさに合わせて丸く切り、上にのせる。
3. フォークで端を押さえて密着させる。
4. 溶き卵を表面に塗ってツヤを出す。冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

焼く

1. オーブンを200°Cに設定し、25~30分間焼く。表面がこんがり膨らみ、黄金色になればOK。
2. 焼き上がったら5分ほど休ませてから型から取り出し、温かいうちにいただく。

Causa Limeña (カウサ・リメーニャ)

～ リマ (ペルー) のポテトサラダ ～



【材料 4人分】直径 10cm のセルクルを使用

ジャガイモ (インカのめざめ・男爵がおすすめ) 大 1 個

アヒ・アマリージョ (ペルーの黄色唐辛子) ペースト 小さじ 2 (専門店で購入可)

ペルーのレモン (なければライムで代用可) 1/8 個

アボカド 1/2 個 ツナ (ノンオイル) 1 缶 紫タマネギ 大さじ 1

エキストラヴァージンオリーブオイル 小さじ 1 マヨネーズ 大さじ 2 塩・コショウ 少々

(飾り用) 茹で卵、黒オリーブ、パクチーの葉 (又はイタリアンパセリ) など お好みで

【下準備】

- ・ツナ缶は水分を完全に抜き、軽くほぐしておく
- ・紫タマネギはみじん切り
- ・アボカドは皮を剥いて種を取り、5～7mm ぐらいにカットし、最後に軽くレモン汁を振っておく (酸化を防ぐため)

【作り方】

- ① ジャガイモは塩茹でし、温かいうちに皮を剥いて大きめのボウルでマッシュする
- ② ①にアヒ・アマリージョペースト、レモン汁、塩を入れて味を調べ、そこにオリーブオイルを入れて滑らかになるまでよく混ぜる (手袋を使って手で混ぜると良い)
- ③ 別のボウルにほぐしたツナ、マヨネーズ、紫タマネギを入れてよく混ぜる
- ④ バットにラップを敷いて直径 10cm のセルクルを置き、マッシュしたジャガイモの半量を入れ、スプーンの背で平らにする
- ⑤ ④の上にスライスしたアボカドを綺麗に並べ、さらに③を入れて平らにする
- ⑥ 再度マッシュしたジャガイモを入れて、ラップを上から被せて 30 分ほど冷蔵庫に置く
- ⑦ 上から皿を被せて上下をひっくり返し、ラップとセルクルを外す
- ⑧ 飾り用の黒オリーブ、ミニトマト、パクチーの葉を乗せてできあがり!

Causa Limeña

~ Peruvian Potato Salad (Lima Style) ~



【Ingredients : 4 persons】 - Using a 10 cm diameter ring mold

Potato (Inca No Mezame or Danshaku : recommended) - 1 (big size)
Aji Amarillo (Peruvian yellow chili) paste - 2 teaspoons (Available at specialty stores)
Peruvian Lemon (or lime) - 1/8 piece Extra Virgin Olive Oil - 1 teaspoon
Avocado - 1/2 of an avocado Tuna (non-oil-packed) - 1 can
Mayonnaise - 2 tablespoons Salt and Pepper - A pinch of each
(For garnish) Boiled egg, black olives, slice lemon, cilantro leaves (or Italian parsley),
etc., as desired

【Preparation】

- Completely drain the liquid from the canned tuna and lightly flake it
- Finely chop the red onion
- Peel and pit the avocado, cut it into pieces about 5-7mm thick, and lightly sprinkle with lemon juice (to prevent oxidation)

【Instructions】

1. Boil the potatoes with salt. While they are still warm, peel and mash them in a large bowl.
2. Add the Aji Amarillo paste, lemon juice, and salt to the mashed potatoes and adjust the seasoning. Then, add the olive oil and mix well until smooth (it's recommended to use gloves and mix by hand).
3. In a separate bowl, combine the flaked tuna, mayonnaise, and red onion, and mix thoroughly.
4. Line a cooking tray with plastic wrap and place the 10 cm diameter ring mold on top. Place half of the mashed potato mixture inside and flatten it with the back of a spoon.
5. Arrange the sliced avocado neatly on top of step 4, then add the tuna mixture (step 3) and flatten it.
6. Add the remaining mashed potato mixture, cover it with plastic wrap, and refrigerate for about 30 minutes.
7. Place a serving plate on top and invert the whole thing. Remove the plastic wrap and the ring mold.
8. Garnish with black olives, mini tomatoes, and cilantro leaves, and it's ready to serve!



パステウ デ カルネ

Pastel de carne

<材料>

- ・パステウの皮 500g
- ・牛肉のひき肉 500g
- ・玉ねぎ（みじん切り） 1個
- ・ニンニク（みじん切り） 2粒
- ・トマト（みじん切り、種と水分を除く） 2個
- ・ゆで卵（みじん切り） 2個
- ・グリーンオリーブ（種なしを適当な大きさに切っておく）
- ・オリーブオイル 炒め用
- ・サラダ油 揚げる用
- ・塩、コショウ、ローレル、イタリアンパセリ



<作り方>

1. フライパンにオリーブオイルを入れ玉ねぎとニンニクを炒め、透明になってきたら牛ひき肉、ローレルとトマトを入れ炒めます。塩コショウで味を調えます。水分を飛ばして下さい。火を止めて緑オリーブとゆで卵とイタリアンパセリを加えざっくり混ぜます。
2. パステウの皮に完全に冷めた具をのせる。空気を抜きながらパステウを閉じる。周りの端をフォークでシールする。
3. 180℃の油で3~5分間揚げます。油を切ります。

パステウはおやつやおかずになります。小さいものはおつまみや子供のお誕生会やパーティーに。大き目の長方形のものは市場とかで揚げたてを買うことができます。パステウの中身は自由です。一番ポピュラーなのがこちらのパステウ デ カルネ（牛肉のパステウ）です。他にチーズ、鶏肉、パウミット（ヤシの新芽）などのバリエーションもあります。好みにヴィナグレッチや唐辛子とかかけて食べても良いです。

<ヴィナグレッチの作り方>

トマト（1個）、ピーマン（1個）、パプリカ（1/3個）、玉ねぎ（1/2個）、イタリアンパセリ（好きなだけ）を細かく刻み、ボウルに入れる。そこに白のワインヴィネガー（大3）、オリーブオイル（大1）、塩コショウ適量を入れて混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やしたら完成。
ヴィナグレッチはシュラスコ、フェイジョアーダ、揚げ物にかけると味変ができ、さっぱり頂けるソースです。



Pastel de Carne

< Ingredients >

- Pastel dough 500g
- 500g minced beef
- 1 onion (chopped)
- 2 garlic cloves (minced)
- 2 tomatoes (chopped, excluding seeds and water)
- 2 boiled eggs (chopped)
- Green olives (cut seedless into appropriate sizes)
- Olive oil for stir-frying
- Vegetable oil for frying
- Salt, pepper, bay leaf, Italian parsley



<How to make>

1. Heat olive oil in a frying pan and sauté the onion and garlic until they become translucent. Then add the minced beef, bay leaf, and tomatoes and continue to cook. Season with salt and pepper. Allow the moisture to evaporate. Remove from heat and add green olives, boiled eggs, and Italian parsley, and mix roughly.
2. Place the completely cooled filling on the pastel dough. Close the pastel while removing the air. Seal the edges with a fork.
4. Fry in 180° C oil for 3~5 minutes. Drain the oil.

Pastel can be enjoyed as a snack or a side dish. Small ones are perfect as appetizers or for children's birthday parties and other celebrations. Larger rectangular ones can be bought freshly fried at markets. The filling of pastel is flexible. The most popular is the Pastel de Carne (beef pastel). Other variations include cheese, chicken, and palmito (palm heart). You can eat it with vinagrette or chili pepper according to your preference.

<How to make vinagrete>

Finely chop the tomatoes (1 pc.), bell pepper (1 pc.), paprika (1/3 pc.), onion (1/2 pc.) and Italian parsley (as much as you like) and place them in a bowl. Add white wine vinegar (3 tablespoons) olive oil (1 tablespoon), and salt and pepper to taste then mix well. Chill in the refrigerator and it's ready to serve.

Vinagrete is a refreshing sauce that can change the flavor when added to churrasco, feijoada, our fried dishes.

=====

キノアサラダ

Quinoa Salad

=====



【材料】

キノア(乾燥) : 100g
水 : 200cc
顆粒コンソメ : 小さじ 1 (キューブの場合 1/2)
ツナ缶(オイル) : 1 缶
セロリまたはキュウリ : 1 本
赤タマネギ : 小さめ 1 個
ケール : 3 枚
レモン汁 : 1 個分
アボカド : 小さめ 1/2 個
オリーブオイル : 大さじ 4
塩 : 小さじ 1
クミンパウダー : 小さじ 1/2
ガーリックパウダー : 小さじ 1/2
こしょう : 少々

Ingredients:

Dry quinoa 100g
Water 200 ml
Chicken bouillon 1 tsp (or 1/2 cube)
Canned tuna (in oil) 1 can
Celery or cucumber 1
Red onion 1
Kale 3 leaves
Lemon 1
Avocado 1/2
Olive oil 4 tbsp
Salt 1 tsp
Ground cumin 1/2 tsp
Garlic powder 1/2 tsp
Black pepper To taste

【作り方】

- 1) キノアを炊く。水、コンソメと、はじめは強火、沸騰したら弱火 15 分程度で水気がなくなったら火を消して冷ましておく。
- 2) 野菜を切る。セロリは 5mm 角に切って塩を軽く振る。赤タマネギはみじん切り、ケールは粗みじん切り。
- 3) ドレッシングを作る。レモン汁、潰したアボカド、オリーブオイル、塩、こしょうを混ぜる。
- 4) 1)のキノアにツナ缶、クミンパウダー、ガーリックパウダーを混ぜてから、2)、3)を加えて和える。
- 5) 冷蔵庫で 2 時間ほど味をなじませて完成！

【Tips】

クミンパウダー、ガーリックパウダーがキノア独特の香りをなくしてくれます。
塩の代わりに、クレイジーソルトを入れると味に深みが出ます。
アボカドは全体のまとまりを作ってくれますが、なくても大丈夫です。

Instructions

1. Boil quinoa, water, and bouillon in a pot over high heat, then reduce to low about 15 minutes til water absorbed.
2. Dice the celery or cucumber (about 5mm cubes) and lightly salt. Finely chop the red onion. Roughly chop the kale.
3. Mix lemon juice, mashed avocado, olive oil, salt, and black pepper in a bowl.
4. Mix the cooled quinoa with tuna, cumin, and garlic powder, then chopped vegetables and the dressing. Toss everything together until evenly coated.
5. Refrigerate for about 2 hours to let the flavors meld. Serve cold.

Tips

Cumin and garlic powder mellow the quinoa's aroma. Try seasoned salt (like Crazy Salt) for deeper flavor.
Avocado adds creaminess but is optional.

BOULETTES SAUCE TOMATE

肉団子のトマトソース
ベルギー風



材料: (ミートボール 15 個分)

>>ミートボール

合いびき肉 800g
ニンニク 1-2 片
玉ねぎ 中1個
パン粉 大さじ5
卵黄 1個
塩コショウ 適量
ドライバジル 適量
ナツメグ 適量
バター 20g

>>ソース

ニンニク 1-2 片
玉ねぎ 中1個
トマト 大5 個
トマト缶(ピューレ) 1缶
コンソメ 1-2 個
塩コショウ 適量
オレガノ 適量
ローリエ 1-2 枚

Ingredient:(makes 15 meatballs)

Meatballs

800g ground beef
1-2 garlic cloves
1 medium onion
5 tablespoons breadcrumbs
1 egg yolk

Salt and pepper to taste

Dried basil to taste

Nutmeg to taste

20g butter

>> Sauce

1-2 garlic cloves
1 medium onion
5 large tomatoes
1 can tomatoes(puree)
1-2 servings of consommé
Salt and pepper to taste
Dried basil to taste
1-2 bay leaves

★作り方

ひき肉を皿に盛り、ニンニクと玉ねぎの皮をむき、みじん切りにします。ひき肉にニンニク、玉ねぎ、卵黄、パン粉を加え、塩、こしょう、バジル、ナツメグで味付けします。手でよく混ぜ合わせ、ボール状に丸めます。

フライパンにバターを少量溶かし、ボールを焼き色がつくまで焼きます。

その間に、みじん切りにした玉ねぎを少量のバターで焼き色をつけ、トマトピューレと角切りトマトを加えます。コンソメ、塩、こしょう、オレガノ、ローリエで味付けします。

ミートボールをトマトソースに入れ、30~40分煮込みます。

フライドポテトを添えてお召し上がりください!

★PREPARATION

Place the meat in a dish, and peel the garlic clove and onion, then finely chop. Add the garlic, onion, egg yolk, and breadcrumbs to the minced meat, season with salt, pepper, basil and nutmeg. Mix everything together with your hands and form into balls.

Melt a little butter in a frying pan and brown the balls.

Meanwhile, brown the finely chopped onion in a small knob of butter and add the tomato puree and diced tomatoes. Season with consommé, salt, pepper, oregano and bay leaf.

Place the meatballs in the tomato sauce and simmer for 30 to 40 minutes.

Serve with fries!.

ポテトフライを添えるのが
ベルギー流!

Serving it with fries
is the Belgian way!



〈鶏肉のアヒーリョ〉

—材料—

- ・鶏モモ 1枚
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ニンニクのみじん切り 2かけ分
- ・白ワイン 大さじ3
- ・白ワインビネガー 小さじ1
- ・イタリアンパセリのみじん切り 大さじ1
- ・塩、黒胡椒 各少々

—作り方—

1. 鶏肉は一口大に切り、塩、胡椒を振る
2. フライパンにオリーブオイルを温め、1の鶏肉を焼く。余分な脂を少しふき取り、ニンニクを炒める
3. 白ワインと白ワインビネガーを加え、フタをして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
4. 皿に盛り、イタリアンパセリを振る。

※イタリアンパセリは飾りではなく、味の決め手の一つになるので、必ず加えてください、との事です。



〈Chicken Ajillo〉

—Ingredients—

- ・ 1 Chicken thigh, cut bite-size pieces
- ・ 1 tablespoon olive oil
- ・ 2 cloves of garlic, minced
- ・ 3 tablespoons of white wine
- ・ 1 teaspoon of white vinegar
- ・ 1 tablespoon of chopped Italian parsley
- ・ salt and ground black pepper

—How to cook—

Step 1.
sprinkle some pepper and salt on the chicken.

Step 2.
Heat olive oil in a pan. Sear the chicken from step 1, then wipe some of the excess fat. Sauté the garlic.

Step 3.
Add the white wine and white wine vinegar, cover, and simmer for 5 to 6 minutes.

Step 4.
Serve on a plate and sprinkle with Italian parsley.

※ Italian parsley is not a decoration, but one of the deciding factors of taste, so be sure to add it.



〈未亡人的ポテト〉

—材料—

- ・じゃがいも 3個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ニンニク 2かけ
- ・パプリカ 小さじ1
- ・揚げ油（オリーブオイル） 3/4カップ
- ・ぬるま湯 1カップ
- ・塩、胡椒 各少々

—作り方—

- 1.じゃがいもは皮をむき4～6個に切り分ける
玉ねぎは1CM角に切る。
- 2.揚げ油を熱し、じゃがいもを入れてカラリと揚げ
厚手の鍋に取り出す。
- 3.1の揚げ油に玉ねぎ、ニンニクを入れて色よく揚げ、
すり鉢に取り出す、パプリカを加えよくすりつぶす。
- 4.ジャガイモが入っている厚手の鍋にぬるま湯を入れて
火にかけ、塩、胡椒で、味付けを調べ、フタをして
5分ほど煮る。
取り出して器に盛り、3をかけ、混ぜる。



PTATAS VIUDAS

—Ingredients—

- 3 potatoes, cut into 4 to 6 pieces.
- 1/2 onion, chop into 1cm cubes.
- 2 cloves of garlic, minced
- 1 teaspoon of red bell pepper, roughly chopped
- 3/4 cup of olive oil
- 1 cup of lukewarm water
- salt and ground black pepper



—How to cook—

Step1.
Peel the potatoes and chop into 4 to 6 pieces.
Chop the onion into 1cm pieces.



Step2.
Heat the oil in a deep fryer. Add the potatoes and fry until crispy.
Transfer them to a heavy-bottomed pot.

Step3.
1. Add the chopped onion and garlic into the pan (used step 2)
and fry until they are nicely browned.
2. Remove the fried onion and garlic from the pan and transfer them to a mortar.
3. Add the chopped red bell pepper into the mortar and grind
everything together until it forms a smooth paste.

Step4.
Pour the lukewarm water over the potatoes in the pan.
Heat, season with salt and pepper, cover, and simmer for about 5 minutes.
Then add the paste from step 3 and mix.





Kibbeling



材料

- タラ(無い場合は白身魚) 400~500g
- 卵黄 1個
- 牛乳 150ml 程度
(ビールを入れるというレシピもあります。)
- 魚の調味料※ 10g
- 小麦粉 100~200g
- 油

※: 魚の調味料

- ガーリックパウダー
- 黒コショウ
- パプリカパウダー
- 塩

手順

1. タラを 4~5 センチ程に切る
2. 魚の調味料と魚をよく混ぜる。
3. 卵黄、小麦粉、塩をボウルに入れ、よくかき混ぜる。
生地がまとまるまで牛乳を少しずつ加える。
4. 180度の油で焼き色がつくになるまで 5 分間程揚げる

※ソース

オランダでは、にんにくソースをつけることが多くお店でソースのみ販売されています。

日本のタルタルソースで代用できそうです。

Ingredients

- Cod(or any other white fish) 400-500g
- 1 Egg yolk
- Milk 150ml (+adding some beer)
- Fish seasoning* 10g
- Flour 100~200g
- Oil
- ※: Fish seasoning
- Garlic powder
- Black pepper
- Paprika powder
- Salt

Recipe

1. Cut the cod into pieces about 4-5 cm long.
2. Mix the fish seasoning and fish thoroughly.
3. Put an egg yolk, flour and salt in a bowl and mix well.
Gradually add the milk until the dough comes together.
4. Fry in 180 degree oil for about 5 minutes until golden brown.

In NL, it is served with garlic sauce etc.

It tastes similar to Japanese tartar sauce, so you could use that instead.

クレープ生地のレシピ

France



材料

牛乳 220ml
薄力粉 50g
砂糖 10g
溶き卵 (Mサイズ) 1個
サラダ油 小さじ1
お好みで生クリーム、チョコレートソース
ハムチーズサラダ
包んでください

Ingredients (for 5 pieces)
Milk 220ml
Cake flour 50g
Sugar 10g
Beaten egg 1
Salada oil 1teaspoon

次のステップに向けて準備する

- ① ボウルに薄力粉、砂糖、溶き卵を入れ泡だて器で混ぜ合わせます
- ② 牛乳を少しずつ入れ混ぜ合わせます
- ③ サラダ油を入れたら冷蔵庫で一時間程やすませます
- ④ 3を冷蔵庫から取り出し混ぜ合わせます
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ中火にし、キッチンペーパーで余分な脂をふき取ります
- ⑥ お玉ですくって流し入れたらフライパンを傾けて全体に広げます
- ⑦ 生地の縁が乾いてきたら竹串で端をめくります
- ⑧ 弱火にして30秒火が通ったら完成

- ① Place the flour, sugar and a beaten egg in a bowl and mix with a whisk.
- ② Add the milk little by little and mix.
- ③ Add the salad oil and mix, then cover with plastic wrap and let it rest in a refrigerator for about an hour.
- ④ Remove ② from the refrigerator and mix again.
- ⑤ Add salad oil to a frying pan and heat over medium heat, then wipe off excess salad oil with kitchen paper.
- ⑥ Scoop the batter into the frying pan with a ladle and tilt the pan to spread it evenly.
- ⑦ When the edges of the dough start to dry, use a bamboo skewer to peel the edges and turn them over.
- ⑧ Reduce the heat to low and cook for 30 minutes, then remove from the heat and it's done.

シュトレン Stollen (Traditional German Fruit Bread)



シュトレンは、ドイツの伝統的なクリスマス菓子です。ドライフルーツやナッツをラム酒に漬け込んで生地練り込み、焼き上げた後にたっぷりのバターと粉砂糖をまぶします。日が経つごとに味がなじみ、クリスマスまで少しずつ切り分けて楽しむのが特徴です。

Stollen is a traditional German Christmas bread filled with rum-soaked dried fruits and nuts, coated in butter and powdered sugar after baking.

It's meant to be enjoyed slice by slice as the flavors deepen over time until Christmas.

材料 **Ingredients** 🥚🍴

A

ペースト状のカottageチーズ cottage cheese 250g

バター(生地用) butter for dough 150g

グラニュー糖 sugar 130g

卵 eggs 2

薄力粉 flour 500g

ベーキングパウダー baking soda 30g

バター(デコレーション用) butter for garnish 80g

粉砂糖 powder sugar 70g

B

アーモンド almond 100g

レーズン raisins 230g

オレンジピール orange peel 50g

レモンピール lemon peel 50g

オレンジの皮のすりおろし gringed orange peel 15g

レモンの皮のすりおろし grinded orange peel 15g

バニラエッセンス vanilla essence 15ml

アーモンドエッセンス almond essence 15ml

コリアンダーパウダー coriander powder 5g

カルダモンパウダー cardamom powder 5g

ラム酒 rum 15ml

事前準備 🏠

- Bの材料をラム酒に一晩漬けておく。
- デコレーション用バターをレンジで溶かしておく。
- 卵、バターを室温に戻す。オーブンを180度に予熱しておく。

作り方 🍰

1. 生地用バターをクリーム状になるまで混ぜ、グラニュー糖を少しずつ加えて白っぽくなるまで混ぜる。卵を少量ずつ加えて混ぜる。カッテージチーズを入れて混ぜる。
2. 1に粉類を入れたら最後は手でこねる。打ち粉をした台の上でBを数回に分けて加え生地に混ぜていく。均等に混ざったら二等分する。
3. 2をひとつずつ丸めて綿棒で2センチの厚さの楕円形に伸ばし、三つ折りにする。
4. きた生地をアルミホイルで包み、180度に予熱したオーブンで40-50分焼く。
5. 溶かしておいたデコレーション用のバターをケーキが熱いうちに塗って、粉砂糖を茶漉しを使ってふりかける。これをバターがなくなるまで繰り返す。

Preparation ⚖️

- Soak the ingredients from B in rum overnight.
- Melt the decoration butter in the microwave and set aside.
- Bring the eggs and butter to room temperature. Preheat the oven to 180°C.

Instructions 🍰

1. Mix the butter (for the dough) until creamy. Gradually add the sugar and continue beat until the mixture turns pale. Add the eggs a little at a time and mix well. Add the cottage cheese and mix again until combined.
2. Add the dry ingredients to the mixture and knead by hand. On a floured surface, gradually incorporate the soaked B ingredients into the dough in several portions. Once evenly combined, divide the dough into two.
3. Shape each portion into a ball and roll them into oval shapes about 2 cm thick. Fold each oval into thirds to form the traditional shape.
4. Wrap the dough in aluminum foil and bake in the preheated oven at 180°C for 40-50 minutes.
5. While the cakes are still hot, brush them with the melted decoration butter and sift powder sugar over the top. Repeat this process-brushing and dusting- until the butter is used up.

ひとつちソーセージロール（32個分）の作り方

材料

- ・ パイシート：2枚
- ・ 溶き卵：1個分
- ・ フィリング
- ・ 玉ねぎ：半分
- ・ 塩：小さじ1
- ・ ハーブ：お好みで
（今回はタイム、セージ、オレガノ：各小さじ1/2）
- ・ パプリカパウダー：小さじ1
- ・ 豚ひき肉：400グラム
（できれば赤身が良いです）
- ・ 卵：1個
- ・ パン粉：1/2カップ



作り方

- 1, 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで透き通るまで炒めたら、★の材料を混ぜて少し炒めて冷ましておく
- 2, 冷ましている間にパイ生地を冷蔵庫で戻しておく
- 3, 玉ねぎが冷めたら、フライパンにひき肉、卵、パン粉をいれよく混ぜる
- 4, オーブンで190度の余熱を開始し、パイシートを取り出し、パイシートを半分に切って、打ち粉をして綿棒で20cm×10cm（切る前と同じ大きさ）に広げる。
- 5, パイを横長において、フィリングを手前に置き、反対側には溶き卵を塗って、手前から巻いていく。
- 6, 巻いた後8等分してクッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ、卵をパイ生地の表面に塗る
- 7, 25～30分焼いて、できあがり！



Bite-Sized Sausage Rolls (Makes 32)

Ingredients

- Puff pastry sheets: 2
- Beaten egg: 1

Filling

- Onion: $\frac{1}{2}$
- ★ Salt: 1 tsp
- ★ Herbs: to taste
(This time: thyme, sage, oregano - $\frac{1}{2}$ tsp each)
- ★ Paprika powder: 1 tsp
- Ground pork: 400g
(Lean meat preferred)
- Egg: 1
- Bread crumbs: $\frac{1}{2}$ cup



Instructions

1. Finely chop the onion and sauté in a frying pan until translucent. Add the ★ ingredients, sauté briefly, and let cool.
2. While cooling, bring the puff pastry sheets to room temperature.
3. Once the onion mixture has cooled, add ground pork, egg, and bread crumbs to the pan and mix well.
4. Preheat the oven to 190° C. Cut each pastry sheet in half, dust with flour, and roll out to 20cm × 10cm (same size as original).
5. Place the pastry horizontally. Spread filling along the near edge, brush beaten egg on the far edge, and roll from the near side.
6. Cut each roll into 8 pieces and arrange on a baking tray lined with parchment paper. Brush the tops with beaten egg.
7. Bake for 25-30 minutes until golden brown. Enjoy!



ハッロングロットル

Hallongrottor (Sweden)



材料(60個)

◎常温に戻したバター 400g

400g room-temperature butter

◎グラニュー糖 200cc

2dl granulated sugar

◎バニラシュガー 小さじ2

2tsp vanilla sugar

◎中力粉 900cc

9dl all-purpose flour

◎ベーキングパウダー 小さじ2

2tsp baking powder

◎ラズベリージャム

raspberry jam

①生地を材料を混ぜ合わせる

②生地を手で押し固め、平らに伸ばしてビニール袋に入れ、冷蔵庫で30分以上休ませる

③オーブンを175°Cに設定する

④生地を小さなボール状に丸めて、ベーキングシートの上に置く

⑤クッキーにくぼみを作り、ジャムを流し込む

⑥オーブンの中段で約16分焼く
(170度なら20分)



①Combine the ingredients for the dough on a work surface. Press the dough together with your hands. Flatten the dough, place it in a plastic bag, and let it rest in the refrigerator for at least 30 minutes.

②Rest time: 30 minutes,

③Preheat the oven to 175°C (350°F).

④Roll small balls of dough and place them on baking sheets lined with parchment paper.

⑤Make a small indentation in each cookie and add jam into the indentations. Bake in the middle of the oven for about 16 minutes.

かぼちゃ団子 レシピ

材料(2~3人分)

- ・かぼちゃ 1/4 個
- ・片栗粉 大さじ2~3
- ・小麦粉 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2



作り方

1. かぼちゃを適当に切ってレンジで8分加熱し、柔らかくする。
2. 熱いうちに柔らかくしたかぼちゃをフォークでつぶす。
3. 人肌程度に冷めたら片栗粉と小麦粉を入れて混ぜる。
(耳たぶくらいの柔らかさが目安)
4. 形を作ってフライパンで中まで火が通るくらいじっくり焼く。

♡ お好みに砂糖しょう油をつけて食べても美味しいです ♡

Pumpkin Dumpling Recipe

Ingredients (for 2-3 people)

- Pumpkin: 1/4 piece
- Potato starch: 2-3 tablespoons
- All-purpose flour: 1 tablespoon
- Sugar: 2 teaspoons



1. Cut the pumpkin into pieces and heat in the microwave for 8 min until soft.
2. While still hot, mash the soft pumpkin with a fork.
3. Once cooled to about body temperature, mix in the potato starch and all-purpose flour. (The dough should be as soft as an earlobe.)
4. Shape into dumplings and cook slowly in a frying pan until cooked through.

♡ It is also delicious if you dip it in sugar soy sauce to your liking. ♡

カリフォルニアロール・California Roll



【材料】(太巻き3本分)

- ・白米……2合
- ・寿司酢……大匙4
- ・寿司のり……3枚
- ・アボカド……大1個
- ・カニカマ……1パック
- ・マヨネーズ……適量
- ・塩胡椒……適量

【Ingredients】(Approx.3rolls)

- ・Rice……300g
- ・Sushi vinegar……60cc
- ・Dried seaweed……3pieces
- ・Avocado……1piece
- ・Kanikama(Imitation crab sticks)……1pack
- ・Mayo……appropriate amount
- ・Salt and Pepper……appropriate amount

【作り方】

- 1.ご飯を硬めに炊いて温かいうちに寿司酢を混ぜて粗熱をとっておく。
- 2.カニカマを小さめに切り、マヨネーズと塩胡椒で混ぜておく。
- 3.のりの上に酢飯を敷き詰めて、真ん中より手前に2のカニカマを置き、その上にアボカドを並べる。
- 4.巻き簾でぐるっと巻き、形を整える。
- 5.食べやすい大きさに切って出来上がり。

【Instructions】

- 1.Cook the rice and mix with sushi vinegar.
- 2.Cut the crab sticks to small pieces and mix with mayo and salt and pepper.
- 3.Spread rice on the dried seaweed.Put the number2 on the rice and put the avocado on it.
- 4.Roll up and make the shape.
- 5.Cut into bite sized pieces.

『making tacos 』



1、玉ねぎとニンニクをみじん切りにする。
Chop the onion and the garlic finely.

2、フライパンに小さじ2の油をひいてニンニクを炒める。

Heat the frying pan on medium heat and add oil and the garlic.

3、香りが立ったら牛ひき肉を加え炒める。

When the garlic is fragrant add the ground beef and stir-fry.

4、ひき肉の色が変わったら玉ねぎを加えて、炒める。

Once the meat has changed color, add the onion and continue stir-frying

5、玉ねぎがしんなりしたらAを加えて炒め合わせ、全体に水分が飛び、とろみがついたら火を止める。

Once the onion is translucent, add A.

Stir-fry until the liquid has evaporated, then remove from heat once it has thickened.

『making salsa sauce』

1、トマトは5ミリの角切りにし、赤玉ねぎはみじん切りにして5分程度水にさらす。

Cut the tomato into 5mm cubes. Chop the red onion finely and soak it in water for about 5 minutes.

2、ボウルにトマト、水気を絞った赤玉ねぎ、Bを加えて混ぜ合わせる。

Mix drained onions and the tomatoes and B well in



タコス&サルサソース

Tacos & Salsa sauce



レシピ(2人前)

Recipe (2 Serves)

タコス

トルティーヤチップス
牛ひき肉 (200g)
玉ねぎ (1/2)
にんにく (1片)

Tacos

Tortilla chips
Ground beef (200g)
Onion (1/2)
Garlic (1 clove)

A ケチャップ (大さじ3)
中濃ソース (大さじ1)
クミンパウダー (小さじ2)
チリパウダー (小さじ1)
醤油 (小さじ1)
塩 (ひとつまみ)
こしょう (少々)

Ketchup (1 table spoon)
Chuno sauce (1 table spoon)
Cumin powder (2 tea spoon)
Chilli powder (1 tea spoon)
Soy sauce (1 tea spoon)
Pinch of salt
Pinch of pepper

サルサソース

トマト (1/2個)
赤玉ねぎ (1/4個)

Salsa sauce

Tomato (1/2)
Red onion (1/4)

B オリーブオイル (大さじ1)
レモン汁 (大さじ1)
塩 (小さじ1/2)
パクチー (適量)
こしょう (少々)

Olive oil (1 tablespoon)
Lemon juice (1 tablespoon)
Salt (1/2 teaspoon)
Coriander (appropriate amount)
Pinch of pepper

Hummus フムス

ひよこ豆のペースト 発祥：中東諸国



●材料

ひよこ豆缶詰 (約 400g) 1 缶
タヒニ (なければすりごま) 大さじ 2
ニンニク 2 かけ
レモン汁 大さじ 2
塩 適量
オリーブオイル 大さじ 2
クミンパウダー 小さじ 1/4
パプリカパウダー、バジル お好みで

●Ingredients

1 can of canned chickpeas (400g),
2 tablespoons of tahini
(or ground sesame if not available),
2 cloves of garlic,
2 tablespoons of lemon juice,
salt to taste,
2 tablespoons of olive oil,
1/4 teaspoon of cumin powder,
and paprika powder to taste.

●作り方

ひよこ豆の缶詰を豆と煮汁に分ける。
フードプロセッサーに、パプリカパウダー
以外の材料を全て入れ、煮汁も適宜
加えながらなめらかになるまで攪拌する。
ペースト状になったフムスを皿に盛り付け、
分量外のオリーブオイルを回しかける。
最後にお好みでパプリカパウダー、
バジルを振りかける。

●Directions

Separate the canned chickpeas into
beans and the cooking liquid.
Put all the ingredients except the paprika
into a food processor,
adding the cooking liquid as needed,
and blend until smooth.
Place the hummus paste on a plate and
drizzle with olive oil (not included in the recipe).
Finally, sprinkle with paprika and
basil to taste.

Nkatie Kwan (Groundnuts Soup)ピーナッツのスープ

アフリカの伝統的な主食フフ（根菜や小麦粉などを練って加熱したもの）や、ご飯、パスタと一緒に食べられます。
作りやすいように簡単なレシピにアレンジしています

材料

★鶏もも肉300~400g
★玉ねぎ中1個、なす2本、ピーマン2個、赤ピーマン2個、ジャガイモ2
★しょうが 1かけ
★にんにく 3かけ
オリーブオイル 適量

塩コショウ 適量
トマトジュース 500ml
ピーナッツバター（スキッピー粒なし 150g）
鷹の爪 1本

ゆでてスライスしたオクラ 1袋
バーミセリー（パスタ）

Ingredients

★ Skinless chicken thigh : 300-400g
★ Onion: 1 medium, 2 eggplants, 2 green and 2 red peppers, 2 potato
★ Ginger: 1 piece
★ Garlic: 3 cloves
Olive oil: appropriate amount
Salt & pepper: to taste
Tomato juice: 500ml
Peanut butter (smooth, e.g. Skippy): 150g
Dried chili (takanotsume): 1
boiled Okra: 1 pack for topping
Vermicelli (or pasta)



作り方

【スープの準備1】

★の材料をみじん切りにする。
※後でスープを加えるので大きめの鍋を用意。
★鶏肉と野菜に火が通るまでオリーブオイルで炒める
★に火が通ったらトマトジュースと塩コショウを入れ、沸騰させる
ピーナッツペーストを味噌のようにサラサラになるまでスープの中で溶く
沸騰させたら中火で5分ほど沸かして火を止めて、出来上がり
辛さが足りない場合はカイエンペッパーを入れてください。
スープ皿に取り分けたら、ゆでたオクラをトッピング。

【ガーナ流の食べ方】

パスタや、固めに炊いたご飯にかけて召し上がってもいいです。
骨付き肉で作ることが多いですが、食べやすいようにもも肉にしております
炒めたシメジ、カレーパウダーなどを入れてもOK

Instructions

[Soup Preparation 1]

1. Finely chop all ★ ingredients.
2. Prepare a large pot, as soup will be added later.
3. Sauté the chicken and vegetables in olive oil until cooked through.
4. Once cooked, add tomato juice and salt & pepper, and bring to a boil.
5. Add peanut butter to the soup and stir until it dissolves smoothly like miso paste.
6. After boiling, simmer over medium heat for about 5 minutes, then turn off the heat.
7. If you prefer it spicier, add cayenne pepper.
8. Serve in a soup bowl and top with boiled okra.

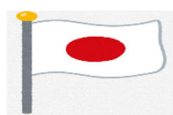
[Ghanaian Style Serving]

You can enjoy it poured over pasta or firm rice.

You can also add sautéed shimeji mushrooms, eggplant, or curry powder for extra flavor.



Ghana(ガーナ)



サーモンの押し寿司



材料 4人分

ごはん 2合
寿司酢 (今回「すしのこ」使用)
スモークサーモン 150g
青しそ 4~5枚
白ごま
レモンスライス

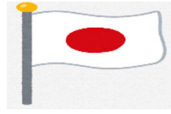
作り方

- ① 炊きたてごはんを大きめのボウルや飯台に移し、「すしのこ」を加えて冷ましながらしゃもじで切るように混ぜ、すし飯を作る。
- ② 押し寿司型にラップを敷き、サーモン・青しそ・白ごま・すし飯を順に敷き詰める。
- ③ ラップをかぶせ、上からしっかりと押す。
- ④ ③の押し型をはずし、包丁で切る。
- ⑤ スライスしたレモンをのせる。

※18cm×4cmの押し寿司木型を使用しました。

(木型がない場合、牛乳パックやタッパーでも代用できます。)

※包丁は1回ごとに濡れ布巾でふき取りするときにきれいに切れます。



Salmon pressed sushi



ingredient (4people)

Two cups of uncooked rice
Sushi vinegar (use to)「sushinoko」
150g of smoked salmon
Leaf of the shiso 4-5 pieces
White sesame
Lemon slice

How to make

- ① Transfer freshly cooked rice to a large bowl or wooden tub, add “Sushinoko” (powdered sushi vinegar), and mix it using a slicing motion with a rice paddle while cooling to make sushi rice.
- ② Line a pressed sushi mold with plastic wrap, then layer salmon, green shiso leaves, white sesame seeds, and sushi rice in order.
- ③ Cover with plastic wrap and press firmly from the top.
- ④ Remove the sushi mold from step ③ and cut with a knife..
- ⑤ Place sliced lemon on top.

※Used a wooden pressed sushi mold measuring 18cm × 4cm.

(If you don't have a wooden mold, you can substitute with a milk carton or a plastic container.)

※For clean cuts, wipe the knife with a damp cloth after each slice.

Hokkaido's Favorite Dish: Zangi



【How to Make】

2 chicken breasts (400g) Salad oil as needed

☆ Seasonings

4 tbsp sake

2 tbsp soy sauce

1 tsp grated garlic

1 tsp grated ginger

★ Batter

1 egg

4 tablespoons all-purpose flour

4 tablespoons potato starch

1. Cut the chicken into large bite-sized pieces.
2. Place chicken and ☆ in a resealable bag. Massage well to coat, then let sit for about 20 minutes to marinate.
3. Add ★ to the marinated chicken from step 2 and mix thoroughly.
4. Pour salad oil about 3 cm deep into a pot and heat to 170° C (340° F). Lightly squeeze the coated chicken pieces and add them to the oil. Turn them over until golden brown all over. Fry for about 6-7 minutes until cooked through.

三じぞら焼き



材料（6個分）

皮

ホットケーキミックス	100g
卵（Mサイズ）	1個
牛乳	50ml
はちみつ	大さじ2
つぶあん	60g
生クリーム	60ml
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1

手順

1. ボウルに皮の材料を順に入れてよく混ぜる。
2. フライパンを弱火にかけ、サラダ油をひき薄く伸ばす。直径4cmほどになるように、大さじ1ずつ生地を流し入れる。
3. 中火にして、表面に気泡ができて縁が乾いてきたら、裏返して弱火に。
4. 火が通ったら（1分ほど）濡れ布巾の上にフライパンを置いて温度を下げる。12枚焼く。
5. 生クリーム、砂糖をボウルに入れて泡立て器で9分立てにする。
6. 粗熱が取れた皮を2枚1組にして、つぶあんと生クリームを挟む。同様に5個作る。

Dorayaki

Ingredient

(Makes 5 dorayaki)

Batter

100g of pancake mix
1 egg[M size]
50ml for milk
2 tbsp honey

60 g chunky sweet red bean paste

60 ml heavy cream

1 teaspoon sugar

1 teaspoon vegetable oil



Directions

1. Put the ingredients for the dorayaki batter into a bowl in the order listed and mix well.
2. Heat a frying pan over low heat, lightly grease it with vegetable oil, and spread the oil evenly. Pour about 1 tablespoon of batter into the pan to form small circles about 4 cm in diameter.
3. Increase the heat to medium. When bubbles appear on the surface and the edges start to dry, flip the pancake and reduce the heat to low.
4. Cook for about 1 more minute, until done, then place the pan on a damp cloth to cool it down slightly. Repeat to make 12 pancakes.
5. In a separate bowl, whip the heavy cream and sugar together until soft peaks form (about 90% whipped).
6. Once the pancakes have cooled, pair them into sets of two and sandwich sweet red bean paste (anko) and whipped cream between them. Make 5 sandwiches in total.

高菜ごはん (4人分)

米2合

高菜漬け200g

白ごま

サラダ油 適量

☆しょうゆ 大1

☆みりん 大1

① 高菜漬けを絞り、1cmに切ってサラダ油で炒め、☆と白ごまを加える

② 炊いた米2合に①を混ぜる

Takana Rice (Serves 4)

2 cups of rice

200g takana pickles

White sesame seeds

Salad oil, to taste

☆1 tbsp soy sauce

☆1 tbsp mirin

① Squeeze the takana pickles, cut them into 1cm pieces, and fry them in salad oil. Add ☆ and white sesame seeds.

② Mix ① with 2 cups of cooked rice.

2 cups of rice

200g takana pickles

White sesame seeds

Salad oil, to taste

☆1 tbsp soy sauce

☆1 tbsp mirin

① Squeeze the takana pickles, cut them into 1cm pieces, and fry them in salad oil. Add ☆ and white sesame seeds.

② Mix ① with 2 cups of cooked rice.



明太子大根サラダ (4人分)

大根 12cm程度

明太子 1本

刻みのり 適量

塩 小1/4(塩もみ用)

☆酢 小1/2

☆しょうゆ 小1/2

☆マヨネーズ 大2

① 大根を千切りにし、塩もみして水気を切っておく

② 明太子を2~3cmに切り、ボールに入れて☆と混ぜる(明太子の皮が気になる場合は取り除く)

③ ②のボールに①を入れて混ぜ合わせる

④ 器に盛り、刻みのりをのせる

Mentaiko Daikon Salad (Serves 4)

12cm daikon radish

1 stalk of mentaiko

Shredded nori, to taste

1/4 tsp salt (for salting)

☆1/2 tsp vinegar

☆1/2 tsp soy sauce

☆2 tbsp mayonnaise

① Julienne the daikon radish, salt it, and drain.

② Cut the mentaiko into 2-3cm pieces and place in a bowl. Mix with ☆ (remove the mentaiko skin if it bothers you).

③ Add ① to bowl ② and mix.

④ Serve in a serving dish and top with chopped nori.



食べるラー油でやみついきゅうり レシピ・作り方



材料（2人分）

きゅうり	2本
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1.5
酢	小さじ1.5
ごま油	小さじ1
食べるラー油	小さじ1
塩	2〜3つまみ

作り方

- 1 きゅうりを蛇腹切りする。
- 2 一口大にきる。
- 3 切ったきゅうりを塩でもみ、水気を絞る。
- 4 醤油、食べるラー油、酢、砂糖、ごま油を入れて絡めたら完成。

1 Cut the cucumbers randomly, sprinkle them with salt and leave them for a while.

2 When the water comes out, wipe it carefully with paper and put it in a bowl

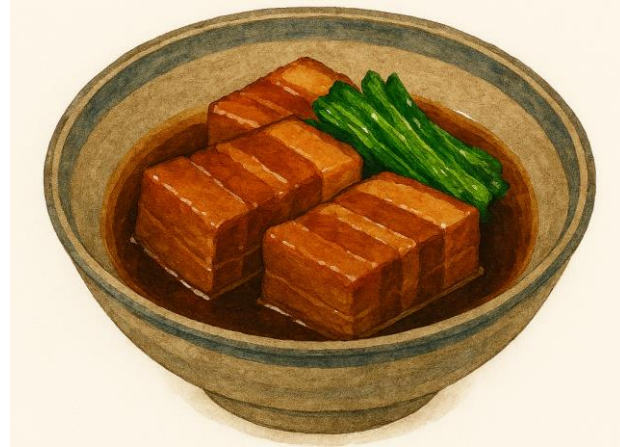
3 Add ra oil, soy sauce, and sesame oil and mix it roughly, and it's done!

豚の角煮

Braised Pork Belly (Kakuni)

材料

豚バラ塊500g
ニンニク1片
しょうが1片
酒大さじ4
砂糖・醤油各大さじ3



作り方

1.鍋に豚肉を入れて、被るくらいの水と、ニンニク・しょうが、酒を入れて落し蓋をして30分ほど煮る
2.1度水を捨て、砂糖・醤油を入れて、再度被るくらいの水を入れて落し蓋をしてさらに30分煮る
3.肉が柔らかくなったら取り出して煮汁を煮詰めて完成!

- 500 g block of pork belly
- 1 clove of garlic
- 1 piece of ginger
- 4 tablespoons sake
- 3 tablespoons each of sugar and soy sauce



- 1.Place the pork in a pot, add enough water to cover it, along with the garlic, ginger, and sake. Cover with a drop lid and simmer for about 30 minutes.
- 2.Discard the water once, then add sugar and soy sauce. Add enough water to cover again, place the drop lid, and simmer for another 30 minutes.
3. When the meat becomes tender, remove it, reduce the cooking liquid until thickened, and it's ready to serve!