



▲ヨシコさんにブラジル料理の作り方を教えていただきました。

## 料理で国際交流

外国の食文化を通じて、より外国を身近なものと感じてもらい、さらに国際理解を深めてもらうために、外国料理教室を行いました。



2002.10.20 ヨシコさんのブラジル料理に挑戦

19人参加



2002.11.4 おいしい中華饅を作ろう

17人参加

# わーるど

第5号  
2003.2.1

## ようこそ稻美町へ!

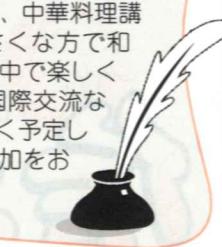
ジョアンナ先生とダグラス先生に代わって1月に新しい英語指導助手(ALT: Assistant Language Teacher)としてオーストラリアから2人の先生がやってきました。  
どこかで出会ったら気軽に声を掛けてくださいね。



| ラング ダウスト<br><b>Lang Doust</b> (35歳)   | 氏名                        | エリサ ブルックス<br><b>Elisa Brooks</b> (27歳)                                |
|---|---------------------------|---|
| 稻美中学校   | 現任校                       | 稻美北中学校  |
| モビル小学校<br>(日本語と英語。英語は第2外国語として学ぶ人を対象とした英語教師)   | 前任校<br>(専門)               | ウイリアムズタウン中学校<br>(日本語と英語)  |
| メルボルン   | 出身地                       | メルボルン   |
| 母・父・妹・めい3人  | 家族                        | 母・父・兄・弟   |
| 音楽・社交・文学  | 趣味                        | 水泳・サイクリングなどのスポーツと旅行   |
| こんにちは！私はきっと多くの皆さんに稻美町あたりで出会うことでしょう。その時どうか私に「ハイ」と声をかけてください。顔は分からぬが、皆さんと親しく話しができれば幸せです。本年が最良の年となりますように。 | 中学生に何か一言<br>メッセージをお願いします。 | 皆さん、こんにちは。私はエリサです。メルボルンからやって来ました。稻美北中学で教えることができ幸せです。日本での1年を楽しみにしています。 |
| 今までに体験したことのない日本の地に住むチャンスであり、日本の文化、歴史的中心である京都、奈良に近いから。   | どうして日本に来られましたか？           | 私は日本語を中学生に教えていますが、この機会に日本語をみがき、もっと日本の文化・習慣について知りたく思います。               |
| はい。今回が3回目です。1991年に東京へ。1994年に大阪へ。  | 今までに日本に来たことがありますか？        | 修学旅行、ワーキングホリデー、旅行で3回来ました。   |
| 奈良では歴史と自然を。京都では歴史、文化とぞくぞくする体験を。沖縄では音楽と沖縄独自の文化を。   | 日本のどこへ旅行したいですか？           | 四国、今まで行ったことがないので。また、たくさんの桜を見たいと思います。                                  |
| 文学・宗教・若者文化・政治・社会  | 日本のどんなことに興味がありますか？        | 修練のために剣道のような日本スポーツを習得したいし、日本と日本語についてもっと学びたい。                          |
| 実は、まだこのシリーズのどれも読んでいません。それについて何も知りません。ほとんどのオーストラリア人は好きです。  | 『ハリー・ポッター』を見ましたか？         | ハリー・ポッターは、若者たちにとても適したものだと思います。オーストラリアの若者はこのシリーズの本を読むのが好きです。           |

## 編集後記

好評だったナフィーサさんのインド料理に続きブラジル料理、中華饅作りと国際交流を兼ねた料理教室が開かれました。ブラジル料理講師のヨシコさん、中華料理講師の孫さんとも明るく気さくな方で和気あいあいとした雰囲気の中で楽ししく作ることができました。国際交流ならではの企画を今年も数多く予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています。(N)



## 気軽にできる国際交流ボランティア

海外旅行から帰ってきたときに使い切れないコイン。今度その国へはいつ行くことやら…。そんな外国コインを国際交流委員会では集めています。集まった外国コインは『ユニセフ外国コイン募金』に送り、途上国の子どもたちの支援活動に使われます。役場企画課に設置している募金箱または企画課まで郵便で送ってください。

\*外国コインは日本のお金と違い、現金書留で送る必要はなく、封筒などに入れて普通郵便で送ることができます。

〒675-1115 稲美町国岡135-1  
送付先 国際交流委員会事務局(役場企画課内)  
外国コイン募金係

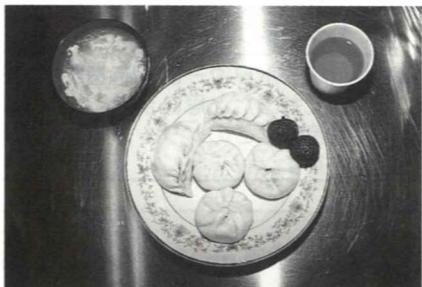


### 感想

◎いつもできたものしか食べていなかったのですが、手作りの良さを感じることができました。  
◎これからは、パーティーのメニューの一つに加えさせてもらいます。謝謝。  
◎初めて作る中華饅でしたが、家でも作ってみようと思います。これからも色々な教室を開いてほしいです。

### メニュー

- ・豚饅
- ・野菜饅（高菜）
- ・豆腐と玉子の中華スープ



# おひるひ 中華饅を作ろう

### 材料：5人分

#### I 皮の材料

- ・小麦粉（薄力粉）：500g
- ・発酵用イースト：15～20g
- ・砂糖：15g
- ・牛乳：200cc
- ・お湯：200cc

#### II 具の材料

- ・豚ミンチ：300g
- ・きくらげ（戻してみじん切り）：20g
- ・ねぎ（みじん切り）：1/2本
- ・水：150cc
- ・調味料：塩、味の素、しょうゆ、ごま油

### 具の作り方

- ① ねぎにごま油（大さじ1.5）を入れ、混ぜて20分間おく。
- ② 豚ミンチにしょうゆ（大さじ2）を入れ、混ぜる。
- ③ ②に①ときくらげを入れ、塩（小さじ1.5）、味の素を加えて混ぜ、水を少しづつ加えながら全体をペースト状にする。
- ④ 皮の作り方から出来上がるまで
- ⑤ 牛乳にお湯を入れ40℃前後（人肌程度）に調節し、イーストを入れよくかき混ぜる。
- ⑥ 別のボウルに小麦粉と砂糖を入れ、よくかき混ぜる。
- ⑦ ⑤に④を少しづつ注ぎ、全体が柔らかくなるまで練り続ける。
- ⑧ ⑦を暖かいところに置き、ラップをして、20～30分程度寝かせる。
- ⑨ ⑧を膨らんだらピンポン玉ぐらいの大きさにちぎり、丸める。
- ⑩ めん棒で生地を平らに丸く伸ばす。
- ⑪ 具を適量取り、皮の中心部にのせて包んでいく。
- ⑫ 蒸し器で15分間蒸して出来上がり。

### 皮の作り方から出来上がるまで

### 孫さん 李さんの自己紹介



孫さん



李さん

去る2002年の11月、私は妻と一緒に故郷である中国天津の名物料理一「肉饅」を皆さんにお教えるため稻美町に参りました。やはり皆さんがかなり料理作りに慣れており、予想以上にうまく作っておられたので、感心しました。

中国では、ほとんどの家庭が夫婦共働きのため、お父さんが家に帰ってから料理を作るのはごく普通のことです。小さいころから父親が作った料理の中で私が一番好きなものはやはり肉饅でした。父親から学んだ肉饅の作り方を稻美町の皆さんにお教えることができて、本当にうれしく思います。今度、機会があれば、ぜひ稻美町の皆さんに地元の名物料理を教えていただきたいと思います。



# ヨシコさんの ブラジル料理に挑戦

### メニュー

#### フェイジョアダ

- FEIJOADA (肉と黒豆の煮物)
- VINAGRETE (生野菜サラダ)
- COUVE A MINEIRA (緑野菜炒め)
- CHURRASCO (ブラジル風焼肉)
- MUSSE MARACUJA (パッションフルーツのデザート)



### ヨシコさんの紹介



陽気で笑顔の素敵な川口ヨシコさんは、ブラジルのミナズジエライス州出身の日系ブラジル人です。24歳のとき来日され、現在は氷上郡山南町に夫と2人のお子さんと共に住まいです。

日本語での日常会話は大丈夫！英語も少しOKだそうですね。細身なのにとってもエネルギー溌々な女性です。

### FEIJOADA（肉と黒豆の煮物）の作り方

ブラジルの代表料理。フェイジョン（ブラジル産黒豆）と豚、牛肉の色々な部分を一緒に煮込み、ローリエで香り付けしたもので、ご飯にかけて食べます。  
かつて東北部のプランテーションで働く人々が豚の足、尻尾、内臓を黒豆と一緒に煮込んだのが始まりとされています。

### 材料：6人分

- ・フェイジョン（ブラジル産黒豆、または大納言ガウズラ豆）：300g
- ・さつと湯がいた豚の尻尾や骨付きバラ肉、
- ・ベーコン（大きめ・スライスしたもの）、ソーセージなどの肉類
- ・玉ねぎ（みじん切り）：1個
- ・にんにく（みじん切り）：1片
- ・調味料：塩、こしょう、ローリエ、サラダ油

### 作り方

- ① ひと晩水に漬けておいた黒豆と、新しい水を入れ、強火にかける。蒸気が出始めたら弱火にして5分炊き、火を止める。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、にんにく、スライスしたベーコンを炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ③ ②のにんにくが焦色になつたら、①の黒豆を少量入れて、一緒に炒める。
- ④ ③と残りの黒豆を大鍋に移しておきます。
- ⑤ 圧力鍋に、豚の尻尾とひたる程度の水を入れて強火にし、蒸気が出たら弱火で15分炊き、火を止める。
- ⑥ ⑤に大きめに切ったベーコンと豚のバラ肉、ソーセージ、ローリエを入れて火が通るまで煮る。
- ⑦ ④の大鍋に⑥を入れ、15分ほど煮込み、塩、こしょうで味を調える。

### 感想

◎陽気な音楽を聞きながらいつのまにかブラジル料理の世界に引き込まれました。楽しく美味しく食べました。  
◎材料からの先入観とは違ってとても美味しかったです。フェイジョアダはおかわりしました。  
◎珍しい料理が食べることができてよかったです。すごく美味しかったです。  
◎料理教室も含めて、もっと外国人の人々と交流できる場をつくってもらえたうらうらと思います。今日はありがとうございました。

