



ブータン料理

3 シャモ・ダツィ (ブータンのきのこのチーズ煮込み)

材料 (4人分)

生椎茸 (舞茸でも可)	小8個
青唐辛子	8本
たまねぎ	中1/4個
トマト	中1/4個
バター	30g
とけるチーズ	40g
塩	少々
水	2カップ
しょうが・にんにく	各1かけ

作り方

- ① 生椎茸 (または舞茸) を適当なサイズに切り分ける。青唐辛子は縦割りにする。青唐辛子4本は種を取り除き、4本は種を残したままにする。たまねぎ、トマトは5mm幅の薄切りにする。
- ② ①の材料と、バター、チーズ、塩、水を入れ、煮立たせてから15分ほど中火で煮る。
- ③ すりおろしたしょうが、にんにくを入れて混ぜる。さらに5分ほど水分を飛ばしながら煮て、味が全体になじめばできあがり。

ポイント このレシピは現地のものよりも辛さを抑えてありますが、さらに辛みを抑えたい場合は、青唐辛子の本数を減らしたり、種をすべて取り除きましょう。



ブータンでは、もっともっと辛くして食べます

食文化



大磯町食生活改善推進団体が
レシピを開発

エリトリアとブータンへの理解を深める新たな切り口として注目しているのが「食」です。

大磯町食生活改善推進団体 (通称 食改さん) が中心となって、両国の家庭でもよく食されている4品について、レシピ開発を行いました。

レシピのテーマは、「日本の一般家庭で再現することができ、日本人がおいしく食べることが出来るもの」です。試作品作りを重ね、3月20日には、星槎国際高校湘南に留学中の、エリトリアの留学生2名と、ブータンの留学生3名を招き、試食会と交流会を実施しました。

当日は、留学生から国の紹介を受けた後、一緒に試作品調理の仕上げを行いました。試食会では、エリトリア料理とブータン料理各2品を試食しながら交流を深めました。



神奈川県提供

- 1 アリチャ
- 2 インジェラ (エリトリアの主食)
- 3 シャモ・ダツィ
- 4 パクシャ・パ (ブータンの豚肉の煮込み)

インジェラはもう少し薄くのばして焼くとうまくいきますよ！



2と4のレシピは広報7月号・8月号で紹介予定です。



エリトリア料理

1 アリチャ (エリトリアのカレー風味の野菜の煮込み)

作り方

- ① たまねぎはくし形に切る。肉はひとくち大に切る。にんじんは2cmほどの乱切りにする。じゃがいもは3cmほどの大きさに切る。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。トマトは4～6等分に切る。いんげんはすじを取り、3等分に切る。
- ② 油をひき、たまねぎ、肉、にんじん、じゃがいも、ズッキーニを炒める。
- ③ じゃがいもに半分火が入ったところに、トマト、いんげん、塩を加える。
- ④ すべてに火が通ったら、みじん切りにしたにんにく、種を取った青唐辛子、みじん切りパセリ、カレー粉を加える。
- ⑤ 最後に塩で味を調える。

材料 (4人分)

牛肉 (薄切り)	100g	にんにく	半かけ
(本来は羊肉。なんでも可)		トマト	中2個
たまねぎ	中1個	パセリ (みじん切り)	スプーン半分
にんじん	中1本	カレー粉	小さじ1
ズッキーニ	1本	塩	適量
じゃがいも	中2個	油	適量
いんげん	5本		
青唐辛子	1本		

とてもおいしい！
日本に来てから初めて
故郷の料理を食べる
ことができた



今回のレシピ開発を中心的に担ったのが、「大磯町食生活改善推進団体」の皆さんです。3月に行われた試食会・交流会では、留学生から積極的に意見を聞き、レシピがより現地に近いもので、日本人にもおいしいものとなるよう心掛けてくださいました。また、交流会では、留学生が母国の写真を見せながら行った解説に、熱心に耳を傾けていました。

留学生は、食改メンバーの皆さんに温かく迎えられ、「故郷の家族を思い出す」と笑顔を見せていました。今回の取組みを終えて、加藤澄江会長は、「わからないことだらけの中、不安もありましたが、SKYプロジェクトの関係者、食改さんと町では、完成したレシピを活用して、料理教室を実施します。ぜひ、両国の料理を体験してみてください。」と語られました。

大磯町、平塚市、二宮町の推進員が集まって活動している「ママの会」は、今年の6月13日で60周年を迎えます。



食生活改善推進団体って？
自分や家族の健康はもとよりお友達、ご近所の方や地域の方々へ、食生活を通して健康づくりを進めるボランティア団体です。会員は、町の養成講座を修了しています。

食改さんとは？
食改さんと町では、完成したレシピを活用して、料理教室を実施します。ぜひ、両国の料理を体験してみてください。

対象 男性
定員 20名 (先着順)
費用 1回あたり800円 (材料費、保険代)

内容 エリトリア・ブータン料理
対象 どなたでも
(お一人の申込み大歓迎！)
※小学生以下のお子さんは保護者と一緒にご参加ください。

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具
締切り 6月11日 (月)
問・申 大磯町食生活改善推進団体
☎ (61) 6026 (高橋宅)

定員 30名
費用 1人350円 (材料費、保険代)
持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具
締切り 6月22日 (金)
問・申 スポーツ健康課
☎ 内線319

男性料理教室
～初めての方大歓迎！～
とき ① 6月19日 (火)
② 7月17日 (火)
10時～13時
ところ 保健センター1階
保健指導室
内容 ① エリトリア・ブータン料理 ② 餃子パーティ

みんなでクッキング みんなで作ってみんなで食べよう！
とき 7月1日 (日)
9時45分～12時30分