

## 実習献立



## 実習献立

### 1 クワティ カリー(10種の豆カレー) 【ネパール】

クワティは、10種の豆(ささげ、おたふく、黒ささげ、白花豆、クラウンベリ、紫花豆、ガルバンソ、えんどう豆、うずら豆、金時豆など)を使ったネパールの伝統カレーである。五穀豊穡を祈念した行事食でもあり、日常もよく食されている。

| 材 料          | 1人分    | 5人分 (目安)        | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|--------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ミックス豆(ゆで)    | 30 g   | 150 g           | ① たまねぎ、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。完熟トマトはざく切りにする。<br>② 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを加え、弱火にかける。<br>③ 香りが立ったら、たまねぎを加えてよく炒める。<br>④ つぎに鶏ミンチを加えて炒め、肉に火が通ったら、小麦粉、スパイス4種を加えて炒める。<br>⑤ スパイスの香りが立ったら、水、ゆでミックス豆、トマト、トマトピューレ、スープの素を加えて煮る。アクを取り終わったら、中弱火にして5分位煮込む。<br>⑥ ヨーグルトを加えて仕上げる。 |
| 鶏ミンチ         | 10 g   | 50 g            |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| たまねぎ         | 10 g   | 50 g            |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| にんにく         | 0.4 g  | 2 g             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| しょうが         | 0.4 g  | 2 g             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| サラダ油         | 0.4 g  | 2 g (小さじ1/2)    |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 小麦粉          | 0.6 g  | 3 g (小さじ1)      |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ターメリック       | 0.15 g | 0.75 g (小さじ3/8) |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| クミン          | 0.1 g  | 0.5 g (小さじ1/4)  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| コリアンダー       | 0.1 g  | 0.5 g (小さじ1/4)  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| チリパウダー       | 0.1 g  | 0.5 g (小さじ1/4)  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 水            | 80 g   | 400 g           |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 完熟トマト        | 10 g   | 50 g            |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| トマトピューレ      | 10 g   | 50 g            |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 鶏がらスープの素(顆粒) | 0.5 g  | 2.5 g (小さじ1)    |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ヨーグルト        | 6 g    | 30 g            |                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 2 魚のカトレット (スリランカ風一口コロッケ) 【スリランカ】 偶数班のみ実習

魚のほぐし身にマッシュポテト、炒めみじん切たまねぎやとうがらしを混ぜて作った日本のポテトコロッケのようなものである。形は小さく丸く作り、おやつ的なものである。

|        |       |        |                                                                                                                                                                                 |
|--------|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 魚のスープ煮 | 20 g  | 100 g  | ① 缶詰の場合は汁をこぼしておく。<br>② 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは茹でてマッシュポテトにしておく。<br>③ サラダ油で玉ねぎを透明になるまで炒めて、魚、調味料・香辛料を加え火を消す。<br>④ マッシュポテトを加えて混ぜ、ピンポン玉くらいに丸める。(10個)<br>⑤ 小麦粉にローリエを混ぜ込み、コロッケの要領で衣をつけて油で揚げる。 |
| たまねぎ   | 20 g  | 100 g  |                                                                                                                                                                                 |
| サラダ油   | 2 g   | 10 g   |                                                                                                                                                                                 |
| じゃがいも  | 30 g  | 150 g  |                                                                                                                                                                                 |
| レモン汁   | 2 g   | 10 g   |                                                                                                                                                                                 |
| ターメリック | 0.3 g | 1.5 g  |                                                                                                                                                                                 |
| 塩      | 0.5 g | 2.5 g  |                                                                                                                                                                                 |
| こしょう   | 少々    | 少々     |                                                                                                                                                                                 |
| チリパウダー |       | 好み     |                                                                                                                                                                                 |
| 衣      |       |        |                                                                                                                                                                                 |
| 卵      | 5 g   | 25 g   |                                                                                                                                                                                 |
| 水      | 2.5 g | 12.5 g |                                                                                                                                                                                 |
| 小麦粉    | 4 g   | 20 g   |                                                                                                                                                                                 |
| ローリエ粉末 | 0.2 g | 1 g    |                                                                                                                                                                                 |
| 細かいパン粉 | 4 g   | 20 g   |                                                                                                                                                                                 |
| 揚げ油    |       |        |                                                                                                                                                                                 |

偶数班のみ実習です。試食の際は奇数班と半分してください。

### 3 ゲンジュントッポギ(宮殿トッポギ)

【大韓民国】

奇数班のみ実習

子どもが大好きな彩り野菜たっぷりの辛い宮殿トッポギ。屋台では見られないトッポギで、宮殿韓定食のコースに出てくる料理である。

| 材 料                              | 1人分   | 5人分 (目安)        | 作 り 方                                                        |
|----------------------------------|-------|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| トッポギ                             | 50 g  | 250 g           | ① たまねぎ、にんじん、パプリカ、しいたけ、エリンギを太めの短冊切りにする。根深ねぎは斜めせん切り。           |
| 牛肉                               | 20 g  | 100 g           | ② 牛肉はせん切りにする。Aの味付けをしておく。                                     |
| エリンギ                             | 20 g  | 100 g           | ③ ヤンニョムを作っておく。                                               |
| しいたけ                             | 1 枚   | 5 枚             | ④ トッポギを柔らかく茹でる。取り出してBの味付けを熱いうちにしておく。                         |
| にんじん                             | 10 g  | 50 g            | ⑤ 鍋を熱し肉を炒める。火が通ったらパプリカを除いた野菜を少し炒めてからトッポギとヤンニョムの半分を入れ2分ほど炒める。 |
| たまねぎ                             | 15 g  | 75 g            | ⑥ パプリカと残りのヤンニョムを入れ、さっと炒める。                                   |
| パプリカ赤                            | 5 g   | 25 g            | ⑦ 味を調え、根深ねぎを加えて出来上がり。                                        |
| パプリカ黄                            | 5 g   | 25 g            |                                                              |
| 根深ねぎ                             | 5 g   | 25 g            |                                                              |
| 炒め油                              | 1 g   | 5 g             |                                                              |
| <b>A 肉の味付け</b>                   |       |                 |                                                              |
| 醤油                               | 3 g   | 15 g (小さじ2と1/2) |                                                              |
| 砂糖                               | 1 g   | 5 g (小さじ2弱)     |                                                              |
| みりん                              | 3 g   | 15 g (小さじ2と1/2) |                                                              |
| 酒                                | 3 g   | 15 g (大さじ1)     |                                                              |
| ごま油                              | 1 g   | 5 g (小さじ1強)     |                                                              |
| おろしにんにく                          | 1 g   | 5 g             |                                                              |
| <b>B トッポギの味付け</b>                |       |                 |                                                              |
| 醤油                               | 2 g   | 10 g (大さじ1/2)   |                                                              |
| 砂糖                               | 0.6 g | 3 g (小さじ1)      |                                                              |
| <b>C 宮殿トッポギの味付け(ヤンニョム)合わせ調味料</b> |       |                 |                                                              |
| 醤油                               | 6 g   | 30 g (大さじ1と2/3) |                                                              |
| 水飴                               | 3 g   | 15 g (小さじ2)     |                                                              |
| みりん                              | 3 g   | 15 g (小さじ2と1/2) |                                                              |
| 酒                                | 3 g   | 15 g (大さじ1)     |                                                              |
| ごま油                              | 2 g   | 10 g (小さじ1弱)    |                                                              |
| 塩                                | 少々    | 少々              |                                                              |
| こしょう                             | 少々    | 少々              |                                                              |
| サラダ油                             | 3 g   | 15 g (大さじ1と1/4) |                                                              |
| ごま                               | 3 g   | 15 g (大さじ1と2/3) |                                                              |

奇数班のみ実習です。試食の際は偶数班と半分してください。

#### 4 ガドガド(サラダ) 【インドネシア】

| 材 料        | 1人分   | 5人分 (目安)      | 作 り 方                                                                                                                                                                                                               |
|------------|-------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 厚揚げ        | 20 g  | 100 g         | ① 厚揚げはゆでて食べやすい大きさに切る。<br>② もやしはゆでてザルに打ち上げておく。キャベツ、こまつなは茹でて食べやすく切る。トマトは等分にくし切りにする。きゅうりは小口切りにする。<br>③ 160～180℃の揚げ油でエビせんを15～20秒程度揚げ、ふくらんできたら取り出す。<br>④ ソースの材料を合わせておく。<br>⑤ 器に①、②を盛り、砕いたエビせんとクラッシュピーナッツを散らし、上からソースをかける。 |
| ゆで卵        | 15 g  | 75 g (1と1/4個) |                                                                                                                                                                                                                     |
| もやし        | 20 g  | 100 g         |                                                                                                                                                                                                                     |
| キャベツ       | 20 g  | 100 g         |                                                                                                                                                                                                                     |
| こまつな       | 20 g  | 100 g         |                                                                                                                                                                                                                     |
| トマト        | 30 g  | 150 g         |                                                                                                                                                                                                                     |
| きゅうり       | 15 g  | 75 g          |                                                                                                                                                                                                                     |
| ソース        |       |               |                                                                                                                                                                                                                     |
| ┌ ココナッツミルク | 12 g  | 60 g          |                                                                                                                                                                                                                     |
| └ ピーナッツバター | 5 g   | 25 g          |                                                                                                                                                                                                                     |
| ┌ サンバル     | 0.3 g | 1.5 g         |                                                                                                                                                                                                                     |
| └ 醤油       | 2 g   | 10 g          |                                                                                                                                                                                                                     |
| クラッシュピーナッツ | 6 g   | 30 g          |                                                                                                                                                                                                                     |
| エビせん(乾)    | 2 g   | 10 g (2枚)     |                                                                                                                                                                                                                     |
| 揚げ油        |       |               |                                                                                                                                                                                                                     |

#### 5 果物とタピオカのチェー 【ベトナム】

ベトナムではデザートのことをチェーという。タピオカをココナッツミルクで味をつけゼラチンでかためている。

| 材 料        | 1人分   | 5人分 (目安)       | 作 り 方                                                                                                                                                                    |
|------------|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| タピオカ(小粒)   | 4 g   | 20 g           | ① タピオカは沸騰したお湯の中に入れて最初混ぜながら全体が透き通る位までゆでる。(約20～30分)ゆであがったら水にとり冷ます。<br>② 鍋にシロップの材料を入れて沸騰直前に火からおろし、ふやかしておいたゼラチンを加えて溶かす。<br>③ ②の中へ①の水気をきって加え、氷水の上で粗熱をとりフルーツを加えて器に流し込み、冷やし固める。 |
| シロップ       |       |                |                                                                                                                                                                          |
| ┌ 水        | 6 g   | 30 g (大さじ2)    |                                                                                                                                                                          |
| └ 砂糖       | 6 g   | 30 g (大さじ3強)   |                                                                                                                                                                          |
| ┌ ココナッツミルク | 20 g  | 100 g          |                                                                                                                                                                          |
| └ 牛乳       | 20 g  | 100 g (1/2カップ) |                                                                                                                                                                          |
| 板ゼラチン      | 1.2 g | 6 g            |                                                                                                                                                                          |
| (氷水につけておく) |       |                |                                                                                                                                                                          |
| スイカ        | 6 g   | 30 g           |                                                                                                                                                                          |
| (5mm角切り)   |       |                |                                                                                                                                                                          |
| 黄桃(缶)      | 6 g   | 30 g           |                                                                                                                                                                          |
| (5mm角切り)   |       |                |                                                                                                                                                                          |