



# 世界の料理教室

## ～インドネシアの家庭料理～

### 〈本日のメニュー〉

- ・ レンダン（牛肉の煮込み）
- ・ 揚げバナナ
- ・



講師：大橋アンナさん

日時：2019年6月16日（日）

会場：アミュゼ柏

### 講師のプロフィール

インドネシア・スラバヤ出身。日本人と結婚して1990年来日。  
28歳の息子さんと、23歳の娘さんがいます。料理が大好きです。  
日本料理も得意です。のり巻きは上手ですよ。

## ◎ レンダン

〈材料〉(5人分)

牛肉 1kg、ココナッツミルク、日本の玉ねぎ 大1こ

(調味料) インドネシアの玉ねぎ 100g

にんにく 4かけ、レモングラス、コリアンダー  
ターメリック、ガランガル、ローリエ、しょうが  
キャンドルナッツ、とうがらし

塩、味の素

〈作り方〉

- 1、牛肉を4～5cm 大に切る。
- 2、日本の玉ねぎとインドネシアの玉ねぎをスライスする。  
その他の調味料と塩をつぶして、サラダ油を熱し、香りが出るまで炒める。
- 3、肉を2に入れて炒める。
- 4、水を入れて、中火で1時間以上煮込む。そのあとココナッツ  
ミルクと味の素を入れる。
- 5、さらに水がなくなるまで煮込む。

## ◎ 揚げバナナ

〈材料〉(5人分)

バナナ 5本、小麦粉、サラダ油、粉砂糖

〈作り方〉

- 1、バナナの皮をむき、半分に切る。
- 2、小麦粉を水に溶かして、バナナに付ける。
- 3、170℃のサラダ油で4～5分揚げる。
- 4、温かいうちに粉砂糖をふりかける。

