



世界の料理教室

～マレーシアの家庭料理～

〈本日のメニュー〉

- ・ **Kari Udang** (カリ・ウダン) エビのカレー
- ・ **Pisang Goreng** (ピサ・ゴレン) あげバナナ



平成 19 年 6 月 16 日 (土)

会場：アミュゼ柏

講師：ノーサハユ・ビソティ・ハムザさん
マニ・アラシ・ナゴーさん

ノーサハユさん、マニさんのプロフィール

お2人ともマレーシア、ベラ県出身です。多民族国家マレーシアを象徴するように、ノーサハユさんはマレー系のイスラム教徒、マニさんはインド系のヒンズー教徒です。来日3年目、麗澤大学日本語学科の2年生です。国費留学生で、帰国後は日本語の教師になりたいそうです。

宗教上の理由で、ノーサハユさんは豚肉、アルコールなど、マニさんは牛肉が食べられませんが、日本のてんぷら、すし(さびぬき)、うなぎなどは大好きです。京都、大阪、北海道などを旅行。これからも日本のいろいろなところを旅行したいそうです。

◎ Kari Udang(カリ・ウダン) エビのカレー

〈材料〉 (5人分)

タイ米

エビ(頭、殻つき) 15本～20本

ココナッツミルク 1缶
玉ねぎ (中) 2こ
にんにく 2片
トマト (大) 2こ
オクラ 1パック
シナモンスティック 1本半
カレーパウダー大4、油、コエンドロ、チリパウダー大1、
砂糖大3、塩小1 (調味料はお好みで増減してください)

<作り方>

- ① ご飯を炊いておく
- ② 玉ねぎ1こ半、にんにく1こ半をミキサーにかける。
- ③ のこりの玉ねぎをスライスする。
- ④ 鍋に多めの油 (3分の20) を熱し、シナモン、コエンドロをいため、油にかおりをつける。
- ⑤ ②をいれて炒める。
- ⑥ 水で溶いたチリパウダーをいれる。
- ⑦ ⑥がふつふつ沸騰してきたら、水で溶いたカレーパウダーを入れる。
- ⑧ ③をいれて煮込む
- ⑨ 砂糖、塩、ココナッツミルク、水 (ココナッツミルクの缶で2杯半) を加える。
- ⑩ ⑨が沸騰してきたら、エビとオクラを入れてしばらく煮込む。
- ⑪ くし切りにしたトマトを入れ、味をととのえ5分ほど煮て火をとめる。(ふたはせず、そのまま冷まして温かいご飯にかける)

◎ Pisang Goreng (ピサ・ゴレン) あげバナナ

<材料> (5人分)

バナナ 5本、小麦粉、卵1こ、塩

<作り方>

- ① バナナを縦に2つに切り、大きいときにはさらに横に半分にする。
- ② 卵、小麦粉、水、塩をあわせころもを作る。
- ③ ①を②にいれて、熱した油で揚げる。
(きれいな色に仕上げたいときには、ころもにターメリックを入れる)



マレーシア豆知識



面積：約 33 万平方 km（日本の約 0.9 倍）

人口：2664 万人（2006 年統計）

首都：クアラルンプール

民族：マレー系（66%）中国系（約 26%）
インド系（約 8%）その他（1%）

言語：マレー語（国語）中国語、タミール語
英語

宗教：イスラム教（連邦の宗教）仏教、儒教、
ヒンドゥー教、キリスト教、原住民信仰

マハティール前首相が提唱した”Look East”（東方政策）により、日本との関係が緊密化。日本語を勉強したり、日本への留学を志す人も多い。

首都クアラルンプールをはじめとして、歴史の重みを感じる古都マラッカ、美しい自然と雰囲気の良いリゾートが調和したランカウイ島、ビーチと都市が共存する老舗リゾート地ペナン、マレー半島最南端の都市ジョホール・バル、雄大な自然の神秘に包まれたボルネオ島など、日本人にも人気の観光スポットがたくさんある。

外務省ホームページ

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/malaysia/index.html>

マレーシア政府観光局ホームページ

<http://www.tourismmalaysia.or.jp/>