



世界の料理教室

～フィリピンの^{かていりょうり}家庭料理～

^{きょう}今日のメニュー

- アドボン・バーボイ【肉の^{すじょうゆにこみ}酢醤油煮込】
- ニラーガン・マノック【鶏肉のスープ】
- ギナタアン・ハロハロ【デザート】



講師：大山イメルダさん、山本ガリーさん

日時：2012年11月10日（土）

会場：アミュゼ柏

大山イメルダさんのプロフィール

フィリピン・ルセナ市出身。1990年来日。家族は日本人のご主人、息子さん（21歳）、娘さん（19歳）。小物づくりなどの手仕事が好きです。

KIRAKIC委員長。KIRAまつりでは、英語で司会を務め、また市内の小学生対象の国際理解講座で講師をつとめたり、フィリピン人交流会でも大活躍。柏市在住。

山本ガリーさんのプロフィール

フィリピン・ウロンガポ市出身。1997年来日。家族は韓国人のご主人、娘さん（15歳）、息子さん（14歳、12歳）。KIRAKIC委員会メンバー。

大山さんと同じく各種イベントで大活躍。世界の料理にも何度も参加され、2009年の「世界のおやつバイキング」では講師をつとめるほど料理が得意。他に趣味は読書、ガーデニング。現在お住まいの埼玉県草加市は、市立図書館に英語の本がたくさんあるので嬉しいそうです。



アドボン・バーボイ Adobong Baboy

<材料> 5人分

豚肩ロース肉 500g たまねぎ 1/2個
 にんにく 3かけ かぶ 2~3個
 A【しょうゆ 80ml・酢 80ml・水 200ml・さとう 大さじ1】
 ローリエ 2枚 あらびきこしょう・塩 適量 さとう 小さじ1

<作り方>

豚肉は3cm角くらいに切り、にんにくはたたいてつぶす。

鍋に と A とたまねぎを入れ強火で煮る。

煮立ったら、弱火から中火で30分くらいふたをして煮て、さとう小さじ1とこしょうを加える。

かぶはへたを少しつけて丸ごと、別の鍋に水と塩を入れ20分くらい煮て、薄切りにして、つけあわせにする。

ニラーガン・マノック Nilagang Manok

<材料> 5人分

鶏もも肉 500g にんにく 2片 しょうが 1/2片
 たまねぎ 大1個 ナンプラー（魚醤） 好みで食べるときにふりかける
 じゃがいも 3個 チキンコンソメ 2個
 キャベツ 1/4個 サラダ油
 チンゲン菜 1株 塩 適量

<作り方>

にんにくはつぶして、しょうがは薄切りにする。

鶏肉は水で洗って水けをふき取り、食べやすい大きさに切る。

じゃがいもは大きめの乱切り、たまねぎは大きめのくし切りにする。

サラダ油をひいた鍋ににんにく、しょうがを入れ香りが出たら鶏肉を炒め塩一つまみとたまねぎ半分の量を入れる。

水6カップ、粒こしょう小さじ1を入れふたをして、沸騰したらアクを取る。

じゃがいも、残りのたまねぎ、コンソメ、塩小さじ半分を入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。

最後にキャベツとチンゲン菜を入れてできあがり。

ナンプラーは、好みで食べるときにふりかける。

ギナタアン 八口八口 Ginataan Halo-halo

<材料> 25人分

ココナッツミルク	3 缶	ジャックフルーツ	2 缶
水	4 缶	さといも	中 5 個
三温糖	340 g	さつまいも	大 1 本
マーガリン	大さじ 3	タピオカ	1 袋
白玉粉 (200 g)	1 袋	バニラエッセンス	少々
コーン (ホール)	中 2 缶		

<作り方>

さといも、さつまいもは皮をむき、1.5cm くらいの正方形に切っておく。

さといもは湯の中に酢を少量入れ竹串が通るくらいまでゆでて、ぬめりを取り除いておく。

鍋に湯を沸騰させ、タピオカを入れ、よくかき混ぜながら、ある程度透明になるまで30分くらいゆでる。(湯が少なくなったら差し水をする)

タピオカをざるにあげ、水で洗ってから、使うときまで冷水に浸しておく。

白玉粉(200g)に水1カップを少しずつ加え、足りなければ水を足してこね、耳たぶくらいのやわらかさになったら直径1cm位の玉を作っておく。

大きな鍋にココナッツミルク、水、さとう、マーガリンとジャックフルーツの汁を入れ沸騰させる。

沸騰したら、白玉を入れる。くっつかないように時々かき混ぜる。

白玉が浮いてきたら、コーン、さといも、さつまいも、ジャックフルーツの順で入れる。タピオカも入れ、全体がやわらかくなったら、バニラエッセンスを入れ出来上がり。

*たくさん作るとおいしいので、ポトラックパーティなどには最適です。おうちで作るときは、5人分の材料を参考にしてください。

<材料> 5人分

ココナッツミルク	1 缶	ジャックフルーツ	1 缶				
タピオカ	1/2 袋	白玉粉	1/2 袋	さつまいも	大 1 本		
さといも	中 1 個	コーン	1 缶	三温糖	200 g	マーガリン	大さじ 1

フィリピンー口メモ



面積：299,404平方キロメートル（世界70位）

日本は377,930平方キロメートル（62位）

人口：93,260,798人（世界12位）

日本は126,535,920人（世界10位）

主な産業：農業（米、サトウキビ、ココナッツ、コブラ、マニラ麻、タバコ、バナナ）

気候：熱帯地域。3月～5月が一番暑く、37℃くらいになる。6～11月が雨季、12月～翌年2月が乾季。年間の平均気温は26.5℃くらい。

国旗の意味：青（平和、真実と正義）赤（勇気、愛国心）白（平和と友愛）

太陽（自由）

3つの星（フィリピンの3つの島、ルソン島、ミンダナオ島、ベサヤ諸島）
太陽の8つの光は、パンパンガ州、ブラカン州、リサール州、カビテ州、バタンガス州、ラグナ州、タルラック州、ケソン州を表している、これらの州は、独立革命の時に戦ったところ。