



おいしい

笑顔 音楽

つくって、
たべて、
そしてつながる日本語。



おいしい



vol.1

レシピブック

「多文化つくたペプロジェクト」



レシピブック

「多文化つくたべプロジェクト」



この冊子では、外国人市民と地域の方々が、料理をつくって、たべて、交流する中でうまれた「9つのレシピ」を紹介しています。

1. ゲンキョウワン (グリーンカレー) 【タイ】 … P 3. 4
2. 蛋餅 (ダンピン) 【台湾】 … P 5. 6
3. ザリブノ・ピログ 【ロシア】 … P 7. 8
4. トルティーヤ & ワカモレ 【メキシコ】 … P 9.10
5. かぼちゃのココナッツミルク煮 【タイ】 … P11.12
6. 葱油鶏 (ツォンヨウジー) 【中国】 … P13.14
7. 牛の形のサラダ 【ロシア】 … P15.16
8. アロスコンボジョ 【コロンビア】 … P17.18
9. 湯圓 (タンユェン) 【台湾】 … P19.20

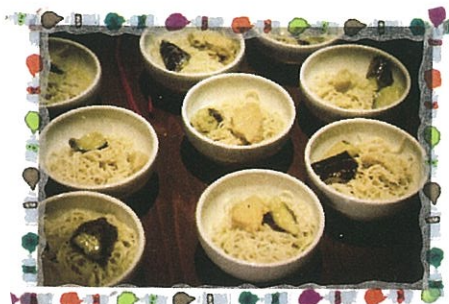
このプロジェクトについて … P21.22



แกงเขียวหวาน เจนキョウワเน(グリーンカレー)

材料:

• グリーンカレーペースト	50g	แกงเขียวหวาน	50 กรัม
• ナス	1本	มะเขือม่วง	1 ลูก
• 鶏むね肉	200g	หมูยอ	200 กรัม
• ナレプラー	大さじ 1	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
• ココナッツミルク	400 ml	กะทิ	400 กรัม
• 砂糖	大さじ 7	น้ำตาล	7 ช้อนโต๊ะ
• チキレコソメ	(顆粒 大さじ 1)	พริก	1 ช้อนโต๊ะ
• ちめん	3~4束	ขนมจีนแห้ง	
• 水	170 ml	น้ำปลา	170 กรัม
• フレッジバジル	適量	ใบโหระพา	15 กรัม



つくたべ



1. ナスは乱切り、鶏肉はむき切りにお。
นั้นมะเขือผ่าชิ้นยาวๆ และเนื้อไก่เป็นชิ้น

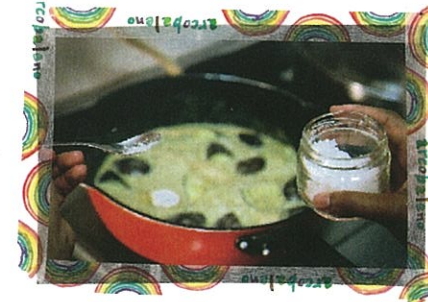
2. 鍋にカレーペースト、ココナッツミルク、水を入れ温める。
ตั้งหม้อใส่ กะทิ จากหัวไก่ พริก แกงเขียวหวาน

3. 温まったら鶏肉、ナレプラー、砂糖を入れ煮る。
แล้วจากนั้นใส่เนื้อไก่ น้ำปลา พริก แกงเขียวหวาน จากหัวปลา- น้ำตาล เพื่อปรุงรสชาติ

4. しばらくしたあとナス、1分程煮る。最後にバジルを
ต้มประมาณ 10 นาที แล้วจากนั้นใส่หัวปลาพริก ปลาป่น หรือผักชีฝรั่ง ใส่

5. ちめんを加える。
จากนั้นขนมจีนในสุกจากนั้น ใส่หัวปลาพริก

6. ちめんにかーをかける。
กินขนมจีน กับ แกงเขียวหวาน



蛋餅 (ダンピン)

材料 (4人分)

- 薄力粉 100g
- 水 150g
- 片栗粉 50g
- 卵 1個
- 青ネギ 適量
- 塩、胡椒 少々



具

- チーズ
- ツナ
- コーン

ソース

- 醤油
- オイスターソース
- お好み焼きソース

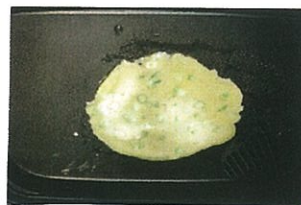
- 卵 4個 (1枚1個)

作り方

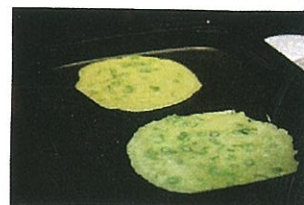
- 薄力粉、片栗粉をふるう。
- 生地 of 材料を混ぜる。



- フライパンを熱し、油 (分量外) をひいて、生地を薄くのばす。



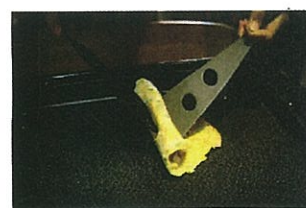
- 中火でやいて、うらがやけたら、ひっくり返す。
- もう一度ひっくり返して、焼き目がつくまで。



- 焼けた生地の下に、といた卵 (1個分) を流し入れ、もう少し焼く、ひっくり返す。



- 好きな具をのせ、巻く。
- 好きなソースをつけて食べる。



Заливной пирог サリブノ・ピログ Заливной пирог



材料 (4人分 26cm)

生地

ヨーグルト	400g
卵	2個
小麦粉	300g
砂糖	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	少々

具

ご飯	1 Cup
水煮サメ缶	1缶



作り方

1. ボウルに卵、砂糖、塩、ヨーグルトを入れて混ぜる。
2. ののボウルに小麦粉とベーキングパウダーを加え混ぜる。
3. 別のボウルにサメとご飯を入れて混ぜる。
4. 型にオーブシートをしいて生地を半分を流し入れる。
5. ④の上に③の具を入れる。具を押さなくて平らにする。
6. 残った生地を入れる。
7. 150℃に熱したオーブンで30分くらい焼く。



トルティーヤ tortilla

材料 (4人分) 4 personas

とうもろこし粉 250グラム
Mazeca 250 gramos
水 260ml ~ 270ml
Agua 250-270 mililitros



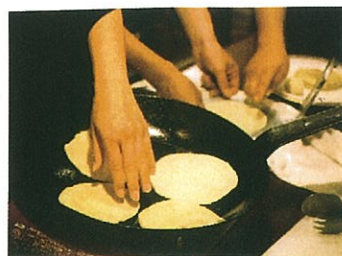
① ボウルにとうもろこし粉を入れて
水を入れる。
① Poner la mazeca en el bowl
y agregar el agua.

② 手で混ぜて 15個に分ける
② Mezclar con la mano los
ingredientes y separarlos
en 15 (quince) piezas.



③ 手で丸めて、トルティーヤメーカーで
平たくのばす

⇒ ③ Con la mano, hacer
bolitas la masa y
aplastarlas con el
tortillero.



④ フライパンで焼く

④ Calentar el comal y agregar
la masa (cuando éste esté caliente).

できあがり!!



⑤ 少し茶色になったら返す。

⑤ Cuando la tortilla cambie
de color, voltearla.



ワカモレ Guacamole

材料 4 personas.

アボカド 2-3個 • Aguacate 2-3 piezas
トマト 1個 • Jitomate 1 pieza
玉ねぎ 1/4個 • Cebolla 1/4 pieza
コリアンダー 1/2束 • Cilantro 1/2 manojo
塩 小匙1 • Sal 1 cucharadita
レモン 1/4個 • Limón 1/4 pieza



① トマト、玉ねぎ、コリアンダーをみじん
切りにする。

① Cortar el jitomate, cebolla y cilantro.



② アボカドを半分に切って
種を取ってスプーンでくり抜き
ボウルに入れてフォークでつぶす

② Cortar a la mitad el aguacate y
sacarlo con una cuchara; posterior-
mente aplastarlo con un tenedor.



③ レモン汁を入れて混ぜる。

③ Agregar el limón, y volver
a mezclar.



④ トマト、玉ねぎ、コリアンダー、
塩を入れて混ぜる。

④ Agregar el jitomate, cebolla,
cilantro y sal... y mezclar.



LISTO!





กะทือบวฟักทอง

かぼちゃのココナツミルク煮

材料(4人分)

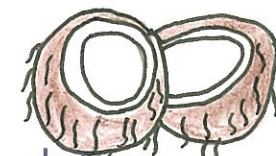
かぼ"ち"ゃ
ココナツミルク
砂糖
塩
ごま
水
(パンダ"ン")

1/4 個
300 ml
大さじ3
小さじ1
少々
1/2 cup

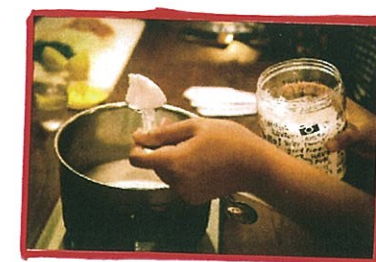
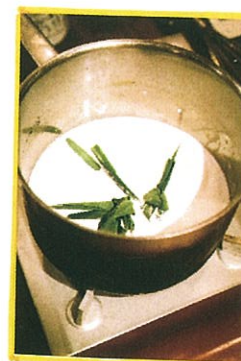
ฟักทอง 1/4 ก้อน
กะทิ 300 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อน
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
งาขาวเล็กน้อย
หัวผัก 1/2 ถ้วย
ใบเตย



作り方



1. かぼ"ち"ゃの種を取って皮をむく。
2. 食べやすい大きさに(一口大)に切る。
3. 鍋にココナツミルクを入れて火にかける。
4. 砂糖を入れてよくかき混ぜる。
5. 塩を入れる。★☆☆☆☆
6. かぼ"ち"ゃと水を入れて10~15分煮る。
7. かぼ"ち"ゃがやわらかくなったとき火を止める。
8. 器に取り分けて、ごまをふりかけたら完成。



葱油鶏

ツォンヨウジー

[材料] 4人分

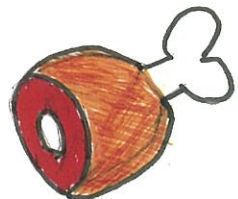
鶏もも肉 X 2枚

青ネギ 1束

生姜 3~4枚

塩 小さじ 1~2
砂糖 小さじ 1~2
ほうゆ 小さじ 1

大さじ 5



葱油鶏 [作り方]

1. 鶏肉に塩をもみ込む。(塩は分量外)
2. 大きな皿に鶏肉を広げて、生姜をのせる。
3. 15分ぐらい蒸す
4. 鶏肉を冷水に取る(肉汁は取っておく)
5. ネギの上半分は小口切り、下半分は5センチぐらいに切る。
6. フライパンに油を入れて弱火でじっくりネギを炒める。
7. 香りが出たらネギを取り出して捨てる。
8. フライパンに肉汁、小口切りのネギ、砂糖、ほうゆ、塩を入れて1~2分煮る。
9. 鶏肉を切って器にのせて⑧をかける。



上海味道
Shanghai Mi Dou

上海
Shanghai



完成!





ロシア Россия

牛の形のサラダ サラダ Бык

材料(大皿6人くらいパーティー用)

(飾りの材料)

ソーセージ 1切れ
黒オリーブ 2個
ゆで卵 3個
オレンジの皮 各分



【作り方】

1. ジャガイモとにんじんは水から入れて約25分柔らかくなるまでゆでて、皮をむく。
グリーンピースも10分ゆでる。



ジャガイモ 2個
にんじん 1本
マヨネーズ 適量
塩 適量
こしょう 適量
ソーセージ 200g
冷凍グリーンピース 100g
玉ねぎ 小1/4個
ピクルス 3-4個

牛の形のサラダ サラダ Бык

2. 玉ねぎ、ソーセージ、ピクルス、ののにんじんとじゃがいもを細く目切りにしてグリーンピースとボウルに入れてマヨネーズ、塩、こしょうであえる。



3. ②をお皿の上で牛の顔の形に盛り付ける。



4. ゆで卵を黄身と白身にわけておろし金でおろし牛の顔にのせる。



5. オレンジの皮から耳、角と鼻輪を切って飾る。

黒いオリーブを輪切りにして鼻と目を付ける。



コロンビア COLOMBIA

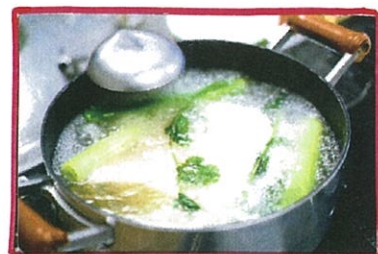
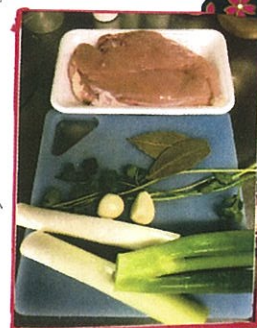


アロス コン ポジョ Arroz con pollo

材料

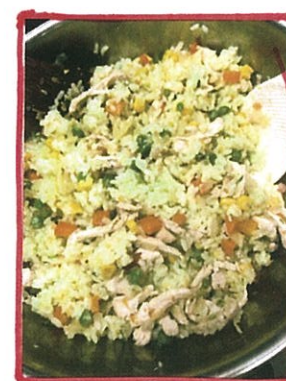
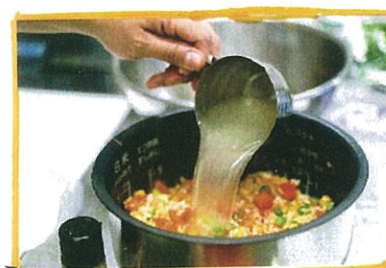
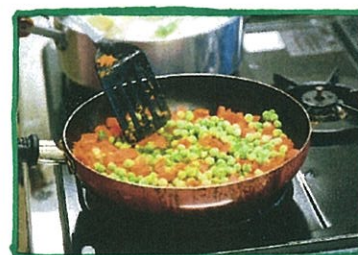
米 2合
鶏むね肉 1枚
にんじん 1と1/2本
玉ねぎ 大1個
トマト 1個
コーンの水煮缶 1缶
冷凍グリーンピース 1カップ
いんげん 10本ぐらい
ブスヨン 1個
サラダ油 大さじ3
塩 適量
こしょう 適量
A) にんにく 2片
A) 長ネギ 1本
A) ローリエ 2枚
A) パクチー 1株

8人分



作り方

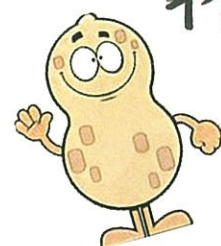
- 鍋に油を入れてにんにくを炒め、鶏むね肉も入れて軽く焼く。そこにA)と塩、コンヨウ、ブスヨン、水(1リットル)をすれ10分ゆでる。
- にんじん1本を1cmのサの目切りに。いんげんは小口切りにする。
- にんじん1/2本をすりおろして、油(大さじ1)フライパンで炒める。色がいったら、にんじん、コーン、グリーンピースをいためる。
- 鶏肉に火が通ったら、鶏肉とA)を取り出して冷ましておく。A)は捨てる。
- 炊飯器に米をすれ、鶏をゆでたスープ600cc入れる。炒めた野菜と一緒に炊く。
- 鶏肉をほくす。トマト、玉ねぎを粗みじんにして、油(大さじ1)で炒める。玉ねぎの色が変わったら、ほぐした鶏を加え混ぜる。お好みでコンヨウをすれる。
- ごはんが炊けたらボウルに取り出して、⑥をすれ混ぜる。





湯圓(黒胡麻ピーナッツ団子)

材料(36個)



もち粉

500g

ぬるま湯

400cc

砂糖

50g

すり黒ごま

60g

バター

60g

ピーナッツバター

60g



湯圓作り方



1. 黒ごまあんを作る。

すり黒ごまをさらにすいて、電子レンジで温める。

バターは電子レンジで20秒ほど加熱し溶かしてバターにする。ごま、バター、砂糖を混ぜる。

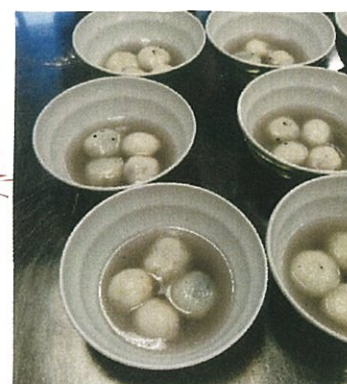
2. あんを36個(ごま24個・ピーナッツバター12個)に分けて冷凍庫で固める。

3. もち粉にぬるま湯少しずつ入れて、よく混ぜてねめ、36個に分ける。1個あたり15gの大きさにする。

4. ねめた生地を平たくして、あんを入れて包む。

5. 沸騰したお湯に団子を入れてゆでる。浮き上がったら完成。

6. 器に団子とお湯を一緒にいれて、砂糖をお好みで入れる。



このプロジェクトについて

2020年度 文化庁委託事業
「生活者としての外国人」のための日本語教育事業

「つくって×たべて」そしてつながる日本語 多文化つくたべプロジェクト

吹田市国際交流協会では、外国人市民のための日本語教室を毎日開催しています。そこでは日本語を学びたい外国人と手助けをしたいボランティアが活発に交流していますが、より地域との関わりを深め、地域の皆さんにも関心をもってもらいたいという目的からこの「多文化つくたべプロジェクト」が生まれました。



「みんなで作って食べて交流するイベント」をコンセプトに、外国人メンバーと地域ボランティアが企画から参画。毎週集まり、どんな料理を作ろうか、材料は何が必要か、レシピはどんなふうに書けば伝わるか…と相談しながら準備を進めます。

“食”という身近なテーマを通じて、外国人市民と地域の皆さんが触れ合うことで、同じ地域に暮らす隣人として互いを身近に感じてもらうきっかけに。そして外国人の皆さんが、交流の中で日本語や日本での暮らしについてさまざまなことを習得するのはもちろん、日本語でつながる楽しさを経験し、自信をつけて自分らしく外の世界に一步を踏み出すきっかけになれば幸いです。

互いの存在を認め合い、多様な人々が暮らしやすい地域社会に少しずつ近づいていくことを願いながら、わたしたちの思いがいっぱい詰まった手作りレシピを皆さまにもお届けします。



【この活動・冊子に関するお問い合わせ先】

公益財団法人 吹田市国際交流協会 (SIFA)

TEL: 06-6835-1192 FAX: 06-6835-6420

E-mail: info@suita-sifa.org

〒565-0862 吹田市津雲台 1-2-1 千里ニュータウンプラザ 6 階

阪急千里線 南千里駅すぐ



主催：
公益財団法人 吹田市国際交流協会
(SIFA)