

にほんご4クラス cooking with にほんご4 サポーター recipe



アフガニスタン
アメリカ
インド
インドネシア
カンボジア
スペイン
中国
バングラディッシュ
フィリピン
ベトナム
ロシア

【料理名】 サラダ (سالاد) 【国】(アフガニスタン)

【紹介文】

このサラダはアフガニスタンの食べ物です。やさいがたくさん入っています。1人1つに1つずつ、おにぎりと一緒に食べてください。

【材料】(4人分)

トマト 2個、きゅうり 21個、たまねぎ 1個、レモン汁、大さじ2、しょう油、小さじ1

【料理の写真】



【作り方】

①	②	③	④
トマト、きゅうり、たまねぎをあらわし、きゅうりをきります。	やさいを小さくきります。	ボウルにすべてよく混ぜます。	レモン汁、しょう油、たまねぎを加えます。

【ポイント】

きゅうりを1cmの厚さに切ります。

【レシピについてのエピソード】

家族の中で、お母さんが1人だけ、きゅうりを1cmの厚さに切ります。

【料理名】 グリルドチキンサラダサンド 【国】(アメリカ)

【紹介文】

【料理の写真】



【材料】(4人分)

とりもねにく、さじ2、こしょう、しょう油、レタス、パプリカ、パプリカ、パプリカ

【作り方】

①	②	③	④
とりもねにくを洗ってから、さじ2、こしょう、しょう油を加えて、きります。	とりもねにくを洗ってから、さじ2、こしょう、しょう油を加えて、きります。	パプリカをきって、半をきってください。	パプリカにレタス、とりもねにくとパプリカ、パプリカをのせてください。

【ポイント】

とりもねにくは事前に少なくとも5分間、マリネしてください。

【レシピについてのエピソード】

人気の昼食の食べ物です。

【料理名】 INDIAN MASALA OMELETTE 【国】(インド)

【紹介文】

インドのマサラオムレツは、こしょうとやさいがたっぷりはいった、人気の朝食です。トーストと一緒に食べると、とてもおいしいです。

【材料】(4人分)

たまご(8)、たまご(4)、たまご(2)、バター、パン(4)、ketchup、ガラムマサラ、アボカド(お好みで)

【料理の写真】



【作り方】

①	②	③	④
たまごをたまごで、たまごをきります。	たまごで、たまごをきります。	fry pan にバターを溶かし、たまごをきります。	たまごに ketchup をかけます。

【ポイント】

たまごは、お湯で蒸す。

OMELETTE を fry pan にききます。

たまごを、お湯で蒸す。アボカドやトマトなどを添えたサラダと一緒に食べます。

【レシピについてのエピソード】

インドで、お母さんが1人だけ、たまごを蒸す。

マサラ オムレツ(インド)



マサラ オムレツ をたべてみました。
たまご とパン が まる ので、
気に入りました。おいしかったよ！

マサラ オムレツ はおいしい
けどソースがおいしい
です。

かんたんに 作れて、すぐに
できる レシピ、とても うれしい です。

マサラ オムレツ
の 料理 は おいしく、とても
美味 ですね。
たまご と トマト が たくさん
ついていた です。

毎日の マサラ オムレツ
は、うつつの たまご
みたいだ。



インド

【料理名】 コーンフリッター

【国】(インドネシア)

【紹介文】

コーンフリッターはインドネシアの揚げ物です。

コーンフリッターは ささうサ(アパタガ)として、

おかず としても おいしくいただけます。

【料理の写真】



【材料】(4人分)

コーン、あびら、ねぎ、たまご、にんにく、ごまご、ネギ、しお、しょう油

【作り方】

①	② しお、しょう油	③	④
ねぎ、にんにくとねぎ をみじん切ります。	コーン、ねぎ、たまごを、 にんにくとごまごを 混ぜ合わせて、それを よく混ぜて	さじごめたねを かき混ぜます。	ちゅうぶであげて、 ぎゅねいろになる までいれに あげます。

【ポイント】

たべるとき、インドネシアのスイトしおや、

ホットソースにつけて、おいしさアップさせてね。

もちろん、そのほかでもおいしいです。

【レシピについてのエピソード】

コーンフリッターはぜひぜひお試しください。

ファミリーレストランでもございます。

コーンフリッター(インドネシア)



コーンフリッターは大好きです。たれは
ちゅうぶであげて、おいしいです。揚げたまご
とささうサはおいしいです。もう一回
食べたいです。

コーンフリッター
スリビンのおやつに似ています。
おいしかったです。

毎日のインドネシアのコーンフリッター
は、おいしかったです。
*たれは、みておいしく、
ごもったけどおいしく
った。
*もう一回 食べたかった
でも、たれがない。◎

コーンフリッター インドネシア。
コーンフリッターは、ちゅうぶで揚げたです。
でも、ちゅうぶで揚げたら、おいしくありません。
このおやつは、ささうサとごまごで揚げた、
ちゅうぶで揚げた、しおのちゅうぶで揚げた、
*、ちゅうぶで揚げた。

コーンフリッターは、おいしい
けどソースがおいしいです。

【料理名】 焼きき牛肉 やまぎゅうにく Sach ko ang

【国】(カンボジア)

【紹介文】

焼きき牛肉は、とてもおいしい、人気です。

おじが、ちゅうぶで揚げた、こいします。

【料理の写真】



【材料】(4人分)

牛肉(焼きき肉) 500g、にんにく(チューブ)、レモン汁、2本分、ポンプラー 大さじ 1.5、

しょう油 大さじ 2、お醤油 大さじ 1、オリーブオイル 大さじ 1.5、

くろこし、少々、サラダ油、少々。

【作り方】

①	②	③ 焼きき	④
牛肉をちゅうぶで切る。	にんにくをチューブで切る。	フライパンまたは鍋で、 油を熱くして、牛肉を 焼く。	パンチーで巻く。
	焼いて、まぜて、牛肉を 分けて、10分煮る。	焼きき牛肉を、 お醤油で煮る。	ライムをまけて、しお をいれる。
		焼きき牛肉を、 お醤油で煮る。	さじごめたねを、 かき混ぜる。
		焼きき牛肉を、 お醤油で煮る。	さじごめたねを、 かき混ぜる。

【ポイント】

お醤油で煮る、

お醤油で煮る、

お醤油で煮る、

お醤油で煮る、

*お醤油で煮る、

焼き牛肉 (カンボジア)



カンボジアの焼き牛肉は、たべてもちがよくなつた。でも、おじいさまは、いまもあからない。でも、なて、おいしかった。



焼き牛肉は、香りが良いです!! 野菜と一緒に食べた方がいいです、もう一回食べたいです!!!



チュロス

【国】(スペイン)

【紹介文】

チュロスはスペインのおかしです。

あまくて、おいしいです。

よるごはんのあとや、おやつにたべます。

【料理の写真】



【材料】(4人分)

こねぎこ 200g / みず 200ml

しお → すこし / あぶら - あげるため

さとう

【作り方】

① たべに水と塩 を入れて、わか し ます。	② こねぎこを入れて まぜます。	③ いぼりぼくろに 入れます。	④ あぶらであげて さとうをかけま す。
------------------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------------

【ポイント】

あぶらはあつすぎないように
ちゅういしましょう。

【レシピについてのエピソード】

こどもととき、ははといっしょに
チュロスをつくりました。た
のしかったです。

チュロス (スペイン)



おりによくチュロスを食べました。でも、本格的なスペイン料理を食べるのは初めてです。おいしいです!!

チュロスはおいしいです、ロシアのフヴオロストとあなごです。

お返し

3の材料で作る方がお返し
主観です
ちょっとかわい
たべたいです

スペインのチュロスは
味が、知っています。
ロシアのベーカリーと
かわい です。
大好きです!! おいしかった!

チュロス

お返しにあげたです。
もっとたべたいです。
このレシピは、
お返しにあげたいです。



酸辣土豆丝

【国】(中国)

【紹介文】

家庭

中国の美味しい料理です。作るの
方法は、めっちゃ簡単。ご飯と一緒に食
べて、ご飯がすすみます。
健康。

【料理の写真】



【材料】(4人分)

ジャガイモ 2個、青椒 1個、人参 半個、にんにく 1個
(ピーマン)

【作り方】

① 材料洗います。 ジャガイモと青椒 と人参 全部 同じ様子を切る。 (細切りにする) 細長く切る。	② ジャガイモを一度 洗って、 でんぷんを洗 たぬに、味 おいしいです。	③ お返しは、鍋に いれて、お返しは、 全部 食材いれて 三分いためます。	④ 塩、お返し は、 かけて、最後 ポン酢のせて ください
---	--	---	---

【ポイント】

【レシピについてのエピソード】

中国の家庭で、お返しは、
お返しは、
お返しは、
お返しは、



ことととき、ははがよくつくて
くれた。

めっちゃ辛くおしいな
てす!! もっとなでっ!!

ソースとたれの割合は大切です。

虎皮青椒(中国)



中国の虎皮青椒は
かたくないいし、とてもおいしい。
みどりの料理を考えた。
食の
おもしろい。

中国の虎皮青椒は
おいしかったけど
かたくないいです。

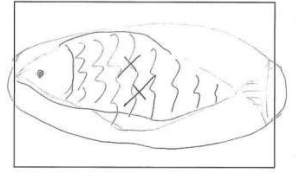
虎皮青椒(中国)は
唐辛子の豊かな風味
と香りを持つ料理。



【料理名】 紅鰻魚 【国】(中国)

【紹介文】

【料理の写真】



【材料】(4人分)

大(500g) おたくり(は)が おぎ さけ 50cc、みず 100cc、さとう 40g。
油 20cc。

【作り方】

①	②	③	④
鰻魚、姜葱、塩、 砂糖、料理酒、水	鰻魚、姜葱、塩、 砂糖、料理酒、水	鍋中加油、鰻魚、 煎至全黄、鍋中加	全部の材料をいれ
煎す。	煎す。	煎す。	煎す。
全部の材料を準備 します。	さかんに煮ます。	なべに煮ます。	煮ます。

【ポイント】

【レシピについてのエピソード】

おもしろい料理です。中国の新年に食べる料理です。

【料理名】 レンズ豆のスープ (インド) 【国】(バングラデシュ)

【紹介文】

【料理の写真】



いつも 食べる こと できる。でも ひろ
が いちばん いいです。

【材料】(4人分)

レンズ豆、ヒーマン、たまねぎ、にんにく、コリアンダーの葉、
トマト、唐辛子、クミンパウダー、ウコンパウダー、サラダシ油、
コリアンダーパウダー、グリーンピース、さとう

【作り方】

①	②	③	④
レンズ豆を あらって、なべ に 入れて、みずと ウコンパウダーと さとう 1つはに ゆでます。	② あぶらと たまねぎ、にんにく 唐辛子、クミンパウダー コリアンダーパウダー と、グリーンピースを いっしょに いためます。	③ ゆでたものと いためたもの を もう 1つはに いためます。	④ さいごうは ホールに ならべた

【ポイント】

【レシピについてのエピソード】

た〜さん いためますん。
さとうとウコンパウダー
ちゅういして つかってください。

フォー (ベトナム)



ベトナム料理はフォーを食べました。
味は、メンーよりおはだたえが、あります。
おもしろかったです。
機会があれば、ベトナムで食べます。

フォーはベトナム。
フォーのモリツは、とてもおいしいです。
おもしろいです。たべると、おもしろい...
たべると、おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...

ベトナムのフォー。
フォーは、とってもおいしいです。
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...

ベトナムのフォー。
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...

フォー (ベトナム)
ハラル は、いちばんのフォーです。
肉のあじは、おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...

野菜スープは、とてもおいしいです。
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...

【料理名】 ピロシキ 【国】 (ロシア)

ロシアでカフェをしていました。私のお店の味です。

【材料】 (4人分)

【料理の写真】

生地：温水 270ml、油 50g、小麦粉+生地をこねる分
ドライイースト 8g、砂糖 25g、塩 小さじ 1

フィリング：ジャガイモ 500g、玉ねぎ 100g、

バター 30g、植物油 20ml、生ディル 15g、
コリアンダーパウダー ひとつまみ、

塩・黒コショウ 適量



その他：卵黄 (生地に塗るため) - 1~2個分

【作り方】

①生地：

イーストを温水に加え、泡だて器で混ぜて、2~3分、置きます。その後、塩と砂糖を加えます。そして、植物油を注ぎます。すべての材料を大きなボウルにうつします。ふるいにかけた小麦粉を少しずつ加えます。生地をこねます。生地はとてもやわらかく (小麦粉がつまってい)、弾力がある状態です。生地をラップで覆い、あたたかい場所に1時間置いて、発酵させます。

②フィリング：

ジャガイモの皮をむき、洗って大きめに切り、鍋に入れます。鍋にジャガイモが浸るくらいの水を入れます。沸騰させ、塩を加えます。20~25分、ジャガイモに完全に火が通るまで、ゆでます。ジャガイモをゆでている間に、玉ねぎの皮をむき、みじん切りにします。

フライパンに植物油をひき、玉ねぎを7~10分、きつね色になるまで炒めます。ゆであがった

ジャガイモの水を切ります。ジャガイモをピューレ状につぶします。あつあつのマッシュポテトにバター、いためた玉ねぎ、コショウ、コリアンダーを加えます。

ぜんぶ混ぜ合わせたら、フィリングのでき上がりです。冷まします。

③成形：

生地を軽くこねます。37gぐらいに生地をちぎります。生地のしを中央に寄せ、丸めます。

生地のなめらかな面を下にして、厚さ 0.5 cm に丸くのぼします。中央に大きじ1ぐらいのフィリングを入れます。フィリングは冷ましておいてください。生地のしをつまみます。しを中央でとめます。天板にクッキングシートをしき、つなぎ目を下にして並べます。間隔を空けます。生地をタオルでラップしておいて、20分ぐらい発酵させます。

④オープンで180度に予熱します。生地に卵黄を塗ります。

180度に予熱したオープンで20~25分、焼き色がつくまで焼きます。でき上がりです！どうぞお召上がりください。

ピロシキ (ロシア)



ロシアのピロシキはおいしいです。
おもしろい。おもしろい...

ロシアのピロシキは、とてもおいしいです。
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...

ピロシキ
おもしろい!!
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...

ピロシキパン
は、とてもおいしいです。
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...

ピロシキ
おもしろい!!
おもしろい。おもしろい...
おもしろい。おもしろい...

1 とても楽しかったです。
みなさんは説明するだけで、手は使えなかったの、「伝えよう」「聞き取ろう」とがんばってくれました。料理があると、いろいろな話ができるし、いっしょに食べると、もっと話ができる・・・とてもいい時間だと思いました。

3 とても楽しい時間でした。
みんなが作った料理も食べられて、うれしかったです。
みなさんの国や料理のことをもっと聞きたいです。

5 みなさんとたくさん話せて、とても楽しかったです。
いっしょに料理をするので、日本語を使わなければならないし、伝えたいという気持ちになるので、よかったです。他のサポーターさんとも話をするのができて、よかったです。また参加したいです。

7 いつもは使わない調味料を使ったり、みなさんが食べている国の家の料理を食べたりできて、とても楽しかったです。

9 いろいろな国の料理を作って、楽しむことができました。
うれしかったです！
日本語で話すことができました。
東広島がこんなふうに「いろいろな国の人と交流できる町」になっていったら、すてきだと感じました！

1 楽しい：たのしい 説明：せつめい 手を使う：てをつかう 伝える：つたえる 聞き取る：ききとる 料理：りょうり 話：はなし 食べる：たべる 時間：じかん 思う：おもう	2 見る：みる 生活：せいかつ 増える：ふえる 知る：しる 大切な：たいせつな 3 作る：つくる 聞く：きく 4 簡単な：かんたんな	5 気持ち：きもち 他：ほか 参加する：さんかする 6 勉強になる：べんきょうになる 世界：せかい 知る：しる お願いします：おねがいします 7 調味料：ちょうみりょう 国：くに 家：いえ／うち	8 積極的な：せっきよくてきな 新しい：あたらしい 覚える：おぼえる 9 東広島：ひがしひろしま 交流する：こうりゅうする 町：まち 感じる：かんじる
--	--	---	---

サポーターのみなさんからいただいたコメントを 学習者がわかるように手を加えていただきました。コメント、ありがとうございました。

2 みなさんがとても楽しそうでした！
いっしょけんめい、日本語で話していました。
それを見て、わたしもしあわせになりました。
日本の生活で楽しいことが増えるように、日本人も外国人のことを知りたいと思うことが大切だと思いました。

4 「簡単なおやつを作る」と聞いていたので、すごい料理でびっくりしました。

6 楽しかったです。
日本語を使うのはとても勉強になると
思います。
わたしたちも世界の料理を知ることができました。
みんなで作るのもいいです！
またお願いします😊

8 ...
外国の方々は積極的に話して、
新しい言葉を覚えようと、
がんばっていました。
自分もがんばろうという気持ちになりました。
ありがとうございました。...

にほんご4サポーターさんより

バングラディッシュ、ベトナム、中国料理：

コリアンダー＝パクチー＝香菜 同じものです。

売っているところ：ベトナム食材店（ラムーのむかい）、
とりたて元気市 となりの農家、生協ひろしまコープ東広島、
エブリイ西条御園手店など

ロシア料理：生のディル

売っているところ：とりたて元気市 となりの農家



スパイス
インド：ガラムマサラパウダー
バングラディッシュ・ロシア：
クミン・ウコン・コリアンダー
パウダー
売っているところ：ダイソー、
生協ひろしまコープ東広島、
ハローズ

カンボジア料理
レモングラス（冷凍：れいとう）
売っているところ：
エブリイ西条寺家店、
ハラルショップ西条
（アジアのごはん RE HANAの3F）



バングラディッシュ料理
レンズ豆（まめ）
売っているところ：
ハラルショップ西条、
カルディコーヒーファーム
（ゆめタウン東広島1F）



ムスリムの人と料理を楽しむ
しょうゆ・お酢（す）
アルコールが入っていないものを
えらびます。
ナンプラー・オイスターソース
ハラルマークがついたものをえらび
ます。タイのものにはハラルマーク
があります。
とり肉・牛肉
ハラルショップで 買います。



編集後記（へんしゅうこうき）

みなさんのおかげで、11の国の14の料理のレシピが
できました。ありがとうございました。

みんなで料理を作った後、いろいろ私も作りました。
コーンフリッター、生のとうもろこしで作ると、最高です。

いろいろなスパイスは、いつもの料理に「ちょいたし」とすると、
違う料理に！！ 料理は世界をつなぐ・・・

みなさんも いろいろ 作ってみてください。

