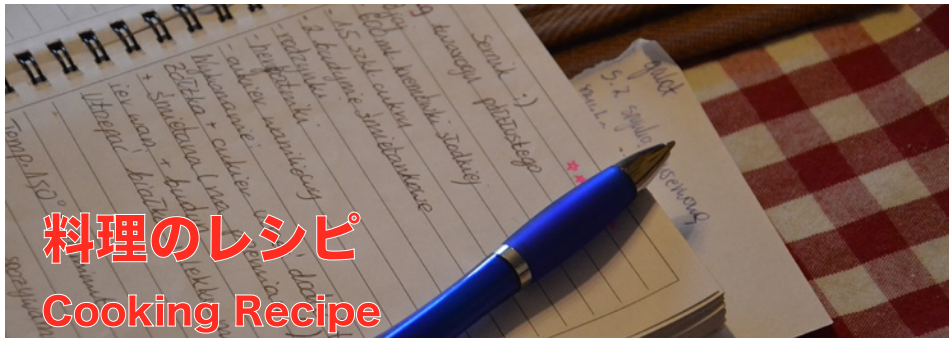




今回はそれぞれが料理のレシピを書きました。物事の順番を追って描写することの練習だったのですが、実際に料理をして、写真を撮ってもらうことのほうが大変だったようです。ちょっと大変なものもあるかもしれませんが、もしよかったら、作ってみてください。

In this issue, the students wrote a cooking recipe. This is to practice describing an event step by step, but for some students, it seems to be difficult to cook and take pictures of it. Although it may look difficult to cook some of them, I hope you will cook them..

牛肉シャワルマ【やく45分】

ざいりょう 『二人分』

- | | | | |
|-------------|----------|------------|----------|
| 1. 牛肉（うすぎり） | （200グラム） | 7. オリーブオイル | （大さじ4はい） |
| 2. たまねぎ | （50グラム） | 8. にんじん | （50グラム） |
| 3. トマト | （100グラム） | 9. なす | （100グラム） |
| 4. じゃがいも | （100グラム） | 10. しお | （大さじ1はい） |
| 5. レモン | （1つ） | 11. カレーこ | （大さじ1はい） |
| 6. にんにく | （4かけ） | | |



作り方：



1. トマトとニンニクとじゃがいもと玉ねぎとにんじんをこまかくきる。

8. オリーブオイルをフライパンにいれる。

9. ナスをわぎりにする。

10. ナスとじゃがいもをいためる。



2. おゆをわかす。
3. 2にやさいをくわえる。
4. 牛肉をくわえる。
5. しおをくわえる。
6. カレーこをくわえる。
7. 30分ゆでて。ざるにとる。

11. 7と10をさらにのせる。

12. ちょうみりょうをくわえる。



13. できあがり

（ノール／イラク）

鶏肉と野菜の甘辛丼【やく20分】

材料（一人分）

* 鶏肉 ^{とりにく}	130グラム	* 醤油 ^{しょうゆ}	適量
* ニンニク	5かけ	* オイスターソース	適量
* 玉ねぎ ^{たまねぎ}	半分	* 胡椒 ^{こしょう}	少々
* ピーマン	3つ	* 焼肉のたれ ^{やきにく}	少々
* 卵 ^{たまご}	2個	* サラダ油 ^{あぶら}	少々
* ご飯	1杯		

作り方



1. ニンニクと玉ねぎとピーマンを細かく切る。鶏肉も細かく切る。



5. 4番に醤油とオイスターソースを適量入れる



2. フライパンにサラダ油を少々入れる。フライパンが熱くなるまで待つ。
3. 鶏肉をフライパンに入れて、色が変わるまでいためる。



6. そのとき、卵2個を入れてまぜる。



4. それから、ニンニクと玉ねぎとピーマンを入れて、5~7分くらいいためる。



7. 6番をご飯の上にのせてから、胡椒をふりかけて、焼肉のたれをかける。

* お好みでチリパウダーをかけてもいい。チリパウダーがなかったら、一味でもいい。

(サイ／ミャンマー)

10分ミートボールスパゲッティ【やく15分】

ざいりょう（1人分）

スパゲッティ～100g

トマト～3つ または かんづめのトマト

たまねぎ～3つ

ニンニク～4かけ

ショウガ～てきりょう

オリーブオイル～てきりょう

さとう しょうしょう
砂糖～少々

しお
塩～少々

コショウ～少々

にんじん～1本

ミンチにく～250g

チーズ～少々

作り方



1. まず、ニンニクとショウガを小さく切る。
2. 切ったニンニクとショウガと塩とミンチ肉をまぜる。それからおく。

3. たまねぎをほそく切る。にんじんもほそながく切る。トマトを小さく切る。すぐひがとおるようにほそく切る。

4. スパゲッティとニンニクとショウガとたまねぎとにんじんとトマトをフライパンに入れる。水をスパゲッティの上まで入れる。砂糖と塩とコショウとオリーブオイルを少々入れる。

5. それからガスをつける。すぐひがとおるようによくかきまぜる。



6. ミンチ肉で小さなボールを作ってフライパンに入れる。ミートボールがこわれるから、つよくかきまぜてはいけません。
7. ゆっくりよくかきまぜるのがじゅうよう。
8. 水がなくなるまでゆでる。
9. チーズをすりおろす。もう1回よくかきまぜる。



ミートボールスパゲッティのできあがり。からいのが好きだったらチリをいれましょう。

かんたんでおいしい。

10分～15分しかからない。

このミートボールスパゲッティの作り方が一番いいほうほうじゃないが一番簡単な方法だと思う。



チキンライスとエビ^{だんご}団子スープ 【やく45分】



ざいりょう (1-2人分)

A. ボイルチキンとチキンライススープ

- | | | | |
|------------------------|-----------|---------------------------|------|
| 1) お水 | 800ミリリットル | 7) パクチーの根 ^ね | 2本 |
| 2) とりのむねにく | 1まい | 8) ソイソース (Thin Soy Sauce) | 小さじ4 |
| 3) 手羽元 ^{てばもと} | 2本 | *日本のしょうゆでもいいです。 | |
| 4) にんじん | 1/3本 | 9) ナンプラー | 小さじ2 |
| 5) 大きいニンニク | 1こ | 10) さとう | 小さじ1 |
| 6) だいこん | 1/5 本 | 11) ねぎ | 大さじ1 |

B. ごはん

- | | | | |
|---------|------|-----------------------|---------------|
| 1) タイの米 | 2カップ | 4) とりの皮 ^{かわ} | 100グラム |
| 2) 日本の米 | 1カップ | 5) 小さいニンニク | 5-10こ |
| 3) ショウガ | 2かけ | 6) Aのスープ | 250-300ミリリットル |

C. エビ^{だんご}団子スープ

- | | | | |
|-------------------------|--------|-----------------------|--------|
| 1) とりにく | 150グラム | 5) しお | 小さじ1 |
| (サイの目に切る) | | 6) さとう | 小さじ1 |
| 2) きざんだエビ | 150グラム | 7) オイスターソース | 小さじ2 |
| 3) ぎょうざの皮 ^{かわ} | 1/2パック | 8) ごま油 ^{あぶら} | 小さじ2.5 |
| 4) 小さいニンニク | 1-2こ | | |

D. チキンライスソース

- | | | | |
|-------------------|--------|------------------------|-------|
| 1) ソイビーンペースト | 1/2カップ | 4) ライム | 1/2こ |
| (Soybean paste) | | 5) とうがらし | 3本 |
| 2) とうがらし | 3本 | 6) 小さいニンニク | 2-3こ |
| 3) ブラックソイソース | 小さじ5 | 7) パクチーの根 ^ね | 2本 |
| (Black Soy Sauce) | | 8) ショウガ | 2かけ |
| *トウチジャンでもいいです。 | | 9) Aのスープ | 大さじ15 |

A. 作り方 (ボイルチキンとチキンライススープ)

- 1) にんじんの皮とだいこんをむいて切る。そして、大きいニンニクの皮をむいてパクチーの根もつぶす。
- 2) フライパンに1)を加える、熱湯に入れてから、熱を上げる。
- 3) 水が沸騰したら、ソイソースとナンプラーとさとうを加える。
- 4) 温度を下げるそしてとりのむねにくと手羽元を加える。よく出来上がるまでとりにくをにる。
- 5) 冷たくなってからとりのむねにくを加える。



B. 作り方 (ごはん)

- 6) フライパンはガスだいにのせて、180度くらいになったら、とりの皮をフライパンにのせる。とりの皮のあぶらが出るまで、いためる。フライパンからカリカリのとりの皮をとりのぞく。ガスをけす。



- 7) 小さいニンニクをつぶしてフライパンにのせる。ニンニクをきいろになるまでいためる。
- 8) タイの米と日本の米は洗って、まぜる。そしてスープを入れ、7)は炊飯器に入れる。ショウガをわぎりして炊飯器に入れるから炊く。ごはんができたら、ボールなどに入れる。



C. 作り方 (エビ団子スープ)

- 9) とりにくはサイの目に切る。そしてボールなどにいれる。きざんだエビはボールなどに入れまぜる。小さいニンニクをつぶしてボールにのせる。それからしおとさとうとオイスターソースとごま油を入れて、まぜる。



10) ぎょうざの皮の真ん中くらいに9) をのせる。ぎょうざの皮を袋のような形にする。



11) 皮がとうめいになるまで、ゆでる。ゆでたら、つめたい水に入れる。

D. 作り方 (チキンライスソース)

12) 小さいニンニクととうがらしとパクチーの根とショウガをいっしょにつぶする。そしてライム汁とブラックソイソースとソイビーンペーストをくわえる。まぜる、Aのスープもくわえる。なべに入れてにる。



13) 5) を切^きってライスの上にのせる。それから、とりにくの上にパクチーをのせる。



14) ボールにスープを入れて11) を入れる。そしてパクチーとねぎをふりかける。

15) 小さいカップに12) を入れる。

(オフ／タイ)

おこのみやき【やく30分】

おおさか ゆうめい りょうり
大阪の有名な料理です。東京にもたくさんおいしいおこのみやきのレストランはありますが、作るのがとてもかんたんですから、家で作ってみてください。豚肉^{ぶたにく}だけじゃなくて、お好みで、イカやエビ、モチやチーズ^{この}をれても、おいしいですよ。



ざいりょう (4まいぶん)

キャベツ 半分
豚バラ肉^{ぶたにく} 8枚ぐらい
たまご 4つ

このやこの
お好み焼き粉 200g
てんかす 40g
水 200ml

ソース 適量^{てきりょう}
マヨネーズ 適量
あお青のり 適量
かつおぶし 適量



1) キャベツを千切りにします。



2) お好み焼き粉に水を入れます。



3) 30回ぐらい混ぜます。



4) キャベツ、たまご、てんかすを入れます。



5) 30回ぐらい混ぜます。混ぜすぎないほうがいいです。



6) 熱したフライパンの上に丸く広がります。



7) 上に豚バラ肉を広げて、おきます。



……焼けるまで、少し待ちます。



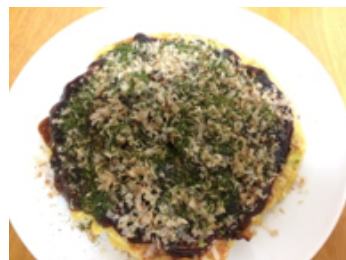
8) きつね色になったら、上手にひっくり返します。



9) 裏もきつね色になるまで焼きます。



10) 焼きあがりました！



11) ソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしをかけます。

(米本／大阪)



今回はスペースがあるので、日本語の勉強以外の話題を少し。少し時期がずれてしまいましたが、7月7日に順天堂大学の学生と先生方をお招きし、M&Dタワーで「七夕の会」を開催しました。前のページでスパゲティのレシピを書いているリンさん（ミャンマー）とチキンライスのレシピを書いているオフさん（タイ）が日本語と英語で司会をしてくれました。また、Students' Society of International Activities (SSIA) の岩崎雅子さんは英語で七夕の由来や伝統について話してくれました。その後は、一緒に短冊を書いたり、笹飾りを作ったり、またちらし寿司を食べたりして、七夕を楽しみました。

本学での七夕の会の後はみんなで神田明神に移動し、短冊を書いたり、参拝をしたりしました。以下に研修生の書いた報告と写真を本機構のfacebookから転載します。



7月7日にたなばたまつりがありました。私たちはゆかたをきて、さんかしました。たなばたまつりで私たちの大学とじゅんてんどう大学の学生はいっしょにお祝いしました。たなばたのれきしをならったり、ささかざりを作ったりしました。そして、ちらしずしを食べてから、かんだみょうじんに行きました。それから、かんだみょうじんでみんなでいっしょにしゃしんをとって、たんざくをかいて、さんぱいしました。あつくてたいへんでしたが、とてもおもしろい一日でした。先生とスタッフのみなさん、ありがとうございました。（日本語研修生一同）



また、6月と7月には、日本文化について興味を持ち、理解を深めることを目的に広報課の宇山恵子先生のご指導のもと「書道クラブ」も開催しました。6月には七夕の会に向けて、「七夕」や「星」といったことばを、7月には夏らしく「夏」や「涼」といったことばを書き、うちわを作りました。初めて書道をする学生がほとんどですが、とても上手に書けていると思いませんか？医学や歯学で必要な技術と書道で使う技術はもしかすると似ているのかもしれません。If you are interested in Japanese calligraphy, you can join us next time!



Date Wed., Nov 8th, 18:00-19:00
Wed., Dec 6th, 18:00-19:00

Instructor Ms. Keiko Uyama

Venue IGA Student Lounge
8th Floor, M&D Tower

Capacity
10 students

Fee
¥0

Registration
Required

Must attend both sessions. Materials will be provided.

Sign up at the following link:

<https://goo.gl/forms/05a16i80gth4qy1>

* First come, first served.



Institute of Global Affairs 統合国際機構