



赤穂市国際交流協会会報

AKO INTERNATIONAL FRIENDSHIP ASSOCIATION NEWSLETTER

2018.3

Vol. 59

～ふれあい交流会 世界の料理教室～ ギリシャ風家庭料理編



2月4日（日）赤穂市民会館料理実習室で、ふれあい交流会（世界の料理教室）を開催いたしました。

『「食」という親しみやすいテーマから、その国の文化に触れる機会』として毎回大変好評をいただいているこの企画ですが、今回の講師には、赤穂市立赤穂東中学校で英語指導助手として、オーストラリアから赴任して来られている“ティレル・デビット”さんをお迎えし、『ギリシャ風家庭料理編』と題し、珍しい食材を使った色々な料理にチャレンジしました。

当日は、小学生2名を含む19名の参加者がありましたが、デビットさんの流暢な日本語と、陽気な雰囲気から皆がすぐに打ち解け、たくさんの品数の料理をデビットさんの指導のもと作り上げることができました。

今回作った料理の紹介

☆ギリシャフラットブレッド

・チキンもも肉ギリシャ風

・タジキ (ヨーグルトディップ)

〔レタス・トマトなどと一緒にフラットブレッドに巻いて食べます〕

☆アスパラガスとバルサミコ酢トマトのフリタタ

☆スティッキーデートプディング

☆バタースコッチソース



Greek Flat Bread ギリシャフラットブレッド

【Ingredients】

- ・中力粉 3カップ ・ぬるま湯 1カップ
- ・ドライイースト 小さじ2 ・オリーブオイル 小さじ2 ・砂糖 小さじ1 ・塩 小さじ1

【Method】

1. イーストと砂糖をぬるま湯と混ぜて 10 分おく。
2. 中力粉をふるいにかけてボールに入れる。後で生地に混ぜる半カップは残しておく。
3. 約 10 分生地がなめらかに指で押したときにはね返すくらいにこねる。
4. 一つに丸めて油をひいたボールに入れ、ふたをして暖かい場所におく。
5. 生地が 2 倍に膨れたらもう一度こねて八等分にわける。
6. 生地を丸くのばしてフライパンで中火で片面 30 秒ずつくらい焼く。
7. お皿にのせ、乾かないように布かラップをかぶせておく。

Greek Chicken thigh チキンもも肉ギリシャ風

【Ingredients】

- ・鶏もも肉 500g ・にんにくスライス 4片
- ・パプリカ 大さじ2 ・ドライオレガノ 大さじ2
- ・黒こしょう 小さじ1 ・塩 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・レモン汁 大さじ2

【Method】

1. 材料を全て鶏肉になじませ、最低 1 時間漬け込む。(12 時間がベスト)
2. 中火で焼く。
3. フライパンから取り出し、10 分ほどおく。

Tatziki タジキ (ヨーグルトのディップ)

【Ingredients】

- ・プレーンヨーグルト (水切りしても良い) 200g
- ・きゅうり (種を取り、皮を剥き角切り) 100g
- ・ミント 小さじ2 ・レモン汁 小さじ2
- ・にんにくのみじん切り 小さじ1
- ・ねぎ 小さじ1

【Method】 材料を混ぜたら出来上がり。



♡ みんなでお料理 ♡



Asparagus and balsamic roasted cherry tomato frittata

アスパラガスとバルサミコ酢トマトのフリタタ

【Ingredients】

- ・卵 8個 ・牛乳 カップ1/2 ・パプリカ 1個 ・玉ねぎ 1/2個 ・アスパラガス 5本
- ・ミニトマト 12個 ・バルサミコ酢 25ml ・パルメザンチーズ 大さじ3 ・オレガノ 小さじ1
- ・塩 小さじ1 ・黒こしょう 小さじ1/2

【Method】

1. フライパンでパプリカ、玉ねぎ、アスパラガスに軽く火を通す。
2. 卵、牛乳、塩こしょう、オレガノ、パルメザンチーズを混ぜる。
3. 油をひいたフライパンに卵を流し入れ、野菜を入れる。
4. 卵が固まるまで180度のオーブンで15～20分焼く。
5. ミニトマトにオリーブオイルをかけ180度のオーブンで10分ローストする。トマトの皮が割れたらバルサミコ酢をかけ休ませる。
6. フリタタを切って、トマトと一緒に盛り付ける。

Stucky date pudding with butterscotch sauce

スティッキーデートプディングのバタースコッチソース添え

【Ingredients】

- ・細かく切ったデーツ 1カップ ・水 1/2カップ
- ・バター 100g ・卵 2つ ・小麦粉 185g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1 ・砂糖 110g
- ・ブラウンシュガー 110g ・シナモン 小さじ1
- ・ショウガ 小さじ1/2 ・カルダモン 小さじ1/2
- ・バニラエッセンス 小さじ1

【Method】

1. 細かく切ったデーツを熱湯に30分つける。
2. バターと砂糖をクリーミーになるまで混ぜる。
3. 2に卵を入れて泡だて器で混ぜる。
4. さましたデーツと小麦粉を少しずつ混ぜ入れる。ベーキングパウダーとバニラエッセンスとスパイスを加えよく混ぜ合わせる。
5. 型に流し入れ、180度に熱したオーブンで20分焼く。

Butterscotch Sauce

バタースコッチソース

【Ingredients】

- ・バター 100g
- ・ブラウンシュガー 100g
- ・生クリーム 100ml

【Method】

全ての材料を火にかける。クリーミーになるまで混ぜる。



《Topics》マーク・マガウワン西豪州首相が来穂されました

去る11月18日、姉妹都市ロッキングハム市がある西豪州から、マーク・マガウワン首相が赤穂市を表敬訪問されました。首相はロッキングハム市出身で、兵庫県と西豪州の姉妹都市提携35周年を記念した公式訪問団として来日されていました。

かつてロッキングハム市副市長を務めておられた際には赤穂市との姉妹都市提携にも深く携わっておられたという首相は、「これまでの友好に感謝します」と述べられ、明石元秀市長、有田光一市議会議長らと握手を交わし、親善を確認しました。



平成30年度会員を募集します



～ Come and Join us ～



赤穂市国際交流協会とは

市民一人ひとりが国際感覚を養い、国際理解を高めていくための支援組織として平成6年から活動を続けている団体です。

協会では、料理作りを通じて交流を図る“ふれあい交流会～世界の料理教室～”、国際理解に関する講演会やイベントを行う“国際理解講座”、在住外国人のための“日本語教室”、西オーストラリア州ロッキングハム市との“姉妹都市交流”、また、各事業の企画・運営を行う“企画運営ボランティア”など、年間を通して様々なイベントなどを行っています。

協会会員になると

- ・ 毎回協会イベントの案内が直接届く
- ・ 協会報（年2回程度発行）が届く
- ・ イベントの参加費無料や割引の特典がある
- ・ 協会内の各ボランティアに所属することができ、イベントの企画・運営等に自主的に参加できる

年会費

- 個人会員 1口 1,000円
- 団体会員 1口 10,000円
- 法人会員 1口 10,000円
- ※複数口の納入も可能です
- ※高校生以下は会費を免除します

申込方法

新規会員 会員申込書に必要事項をご記入のうえ、年会費を添えて事務局（市役所1階市民対話課）へお申し込みください。申込書は事務局に備え付けていますし、協会ホームページからも取り出すことができます。

継続会員 年会費の納入をもって登録を継続します。納入は事務局まで現金をお持ちいただくか、銀行振込も可能です。（振込の場合は恐れ入りますが手数料をご負担ください。）

【振込先】 みなと銀行 赤穂支店
普通 3486669 赤穂市国際交流協会事務局

～ 2018年度 日本語教室の開催日程について ～

国際交流協会では、日本語学習ボランティアの方々への支援により、市内在住の外国人の方を対象に、日本語教室を開催しています。随時、学習支援者や生徒を募集しておりますので、お気軽にご連絡をください。

・ 日時 毎月第2・4火曜日 ・ 場所 赤穂市役所2階204会議室

月	開催日	月	開催日
4月	10日・24日	7月	10日・24日
5月	8日・22日	8月	14日・28日
6月	12日・26日	9月	11日・25日

赤穂市国際交流協会（事務局：市役所市民部市民対話課内） AKO INTERNATIONAL FRIENDSHIP ASSOCIATION =AIFA=
〒678-0292 赤穂市加里屋81番地 (located at the Citizen Dialogue Department in City Hall)
Tel(0791)43-6818 Fax(0791)43-6810 1st floor, 81 Kariya, Ako, Hyogo 678-0292, Japan
E-mail taiwa@city.ako.lg.jp <http://www.city.ako.lg.jp/shimin/machizukuri/kokusaikouryu.html>