

10月3日(日) オンライン料理イベント

「みんなで料理を作って、食べて、世界の食文化を味わおう♪」

ふるさとの超簡単レシピ

みなさん、こんにちは。日野市国際交流協会(HIFA)の交流部です。

この資料にはいろいろな料理のレシピがあります。

簡単な料理のレシピです。いろいろな人が教えてくれました。

みなさん、レシピを見て、料理を作ってみてください♪

そして、日本やいろいろな国の料理の味を感じてください!!



-今回のレシピ集-

① 「ブリック」 スラマ ソニア さん (チュニジア)

② 「糟茄子(ザオチエズー)」 チン エミ さん (中国)

③ 「おいしいおにぎり」 IVUSA(ボランティアの大学生)

④ 「みそ田楽」 はしもと すぐる さん (日本)

⑤ 「じゃがバター(のり塩味)」 はしもと すぐる さん (日本)

⑥ 「卵とトマトの炒め物」 明星大学の外国人留学生(2018年度) (中国)



◇レシピ①

「ブリック」

• 材料 (4人分) :

はるま かわ 春巻きの皮(マルスーカ) 4枚 たまご 卵 4つ ツナ(シーチキン) ひとかん 一缶(70g)

たまご 玉ねぎ 1/2個(75g ぐらい) パセリ 1/2袋(75g ぐらい)

しお しょうしょう 塩 少々(0.5~1g) こしょう しょうしょう 少々(0.5~1g)

(ケッパー しょうしょう 少々(0.5~1g)) サラダ油

※ケッパーはなくても大丈夫です。

※g = グラム



• 作り方 :

1. パセリと玉ねぎを小さく、こまかく切ります。
 2. 容器(うつわ)にツナ、パセリ、玉ねぎを入れて、塩、こしょうも入れて、よく混ぜます。
 3. 少し大きくて、深い皿にサラダ油を少ししきます。それから、お皿に春巻きの皮を広げます。
 4. 広げた春巻きの皮の真ん中に混ぜたツナ、パセリ、玉ねぎを丸くのせます。そして、真ん中にたまごを割って、のせます。
 5. 材料が外に出ないように、春巻きの皮を三角に折ります。
 6. フライパンに深さ1cm ぐらいのサラダ油を入れます。それから、弱い火であたためます。
 7. あたたまってから、三角に折ったものを入れて、揚げます。
- おもて2分、うら2分揚げます。でき上がりです！！

※揚げすぎに注意してください。 ※レモンをかけるのもおいしいです♪



◇レシピ②

糟茄子(ザオチエズー) 🍆

• 材料 (3人分)

なが ぼん
長なす 3本

にんにく(かけら) 3つ

あじ ちと とり
味の素 or 鶏がらスープの素 少々(0.5-1g)

ごま ぁぶら or サラダ ぁぶら こ
油 or サラダ油 小さじ2 (10g)

しお しょうしょう
塩 少々(0.5-1g)

しょうゆ or オイスタソース ぁお おお
大さじ1 (15g) 赤とうがらし ぼん
2本 (なしOK)

こ ぼん
小ねぎ 1本 (なしOK)



• 作り方:

1. フライパンを用意します。
2. なすを洗います。
3. たくさん(1ℓぐらい)の水でなすが柔らかくなるまで茹でます。
4. 茹でたら水を捨てます。なすを箸(はし)で刺します。そして、はしで裂きます
※味がよくなりますから。
5. にんにく、赤とうがらし、小ねぎを小さく、細かく切ります。
6. なすをフライパンの左または右の端に置きます。
7. フライパンの空いている所にんにく、赤とうがらしを入れます。
そのにんにく、とうがらしにごま油をかけます。蓋をします。中火で焼きます。
※油が飛びます。気をつけてください。にんにくがこげないようにしてください。
8. にんにくの香りがしたら、ナスをひっくり返して焼きます。
9. 塩、しょうゆ、味の素を入れます。こげないように少し水を入れます。蓋をします。
また、焼きます。
10. 味と色がついたら、味見をしてください。小ねぎをかけます。
盛り付けします。でき上がりです♪

↓はしで裂きます



◇レシピ③

「おいしいおにぎり」

・材料(1つ分)：

- あたたかいごはん … 100 ～150g
具材 (鮭・おかか・こんぶなど) … 20 ～ 30g ※好きな量もOK
塩 … 適量
のり (焼きのり) … 好きな大きさ

・作り方：

1. ご飯を炊飯器から出して、5分ぐらい待ちます。
2. (少し)あたたかいごはんをとります。手の平に平らに広げます。
3. ご飯の真ん中に具材をのせます。
4. やさしく両手で包んで、握ります。三角形の形にします。

◇下の写真を見てください。

1つの手で角を作り、もう1つの手でごはんを持ちます。回転させて三角形にします。

※注意：たくさん握らないでください。2～3回握ってください。

おいしくなります。

5. 三角になったら、上から塩をかけます。でき上がりです。

※お好みでのりを巻いてもいいです。



おにぎりはあたたかいごはん、好きな具材 (例：鮭、おかかなど)、塩、のりがあったら作れます。おにぎりの良いところは簡単に持っていくことができることです。お花見やピクニックに行くときなどにオススメです！また、登山など体を動かした日におにぎりを食べると、とてもおいしいと思います。ぜひみなさん作ってみてください！

◇レシピ④

「みそ田楽」^{てんがく}

• 材料 (2人分) :

こんにゃく 1つ (250g)

砂糖 大さじ4杯(60g)

みそ 大さじ3杯(45g)

みりん 大さじ1杯(15g)

お酒(料理のお酒) 大さじ2杯(30g)

※g = グラム



• 作り方 :

1. 容器(うつわ)に砂糖、みそ、みりん、お酒を入れて、よく混ぜます
2. 容器(うつわ)のたれ(ソース)を電子レンジ(600W)で、1分ぐらい温めます。

たれ(ソース)、でき上がりです！！

3. こんにゃくを2cmぐらいの幅で切ります。

4. 鍋に水を入れます。水を熱くします。

5. こんにゃくを熱い水に入れて、3、4分ゆでます。

6. こんにゃくを熱い水から出して、お皿に置きます。1分ぐらい待ちます。

こんにゃくから水が出ます。その水を捨てます。

7. こんにゃくの上にたれ(ソース)をかけます。でき上がりです！！

※からしをつけます。これもおいしいです！！



◇レシピ⑤

「じゃがバター(のり塩味)」

• 材料 (一人分) :

じゃがいも 1つ(150g)

バター 5~10g

しお しょうしょう 塩 少々 (0.5~1g)

あお しょうしょう 青のり 少々 (0.5~1g)

※g = グラム

• 作り方 :

1. じゃがいもをよく洗います。芽をとります。
2. じゃがいもの皮をとりません。じゃがいもを十字に切ります。
※でも、下まで切りません。
3. ラップでじゃがいもを包みます
4. 電子レンジ(600W)で3分30秒~4分ぐらい温めます。
5. 十字に切ったところの真ん中にバターをのせます。
6. そして、塩とのりをかけます。でき上がりです!!

※じゃがいもの皮からとって、食べてください。



◇レシピ⑥

「^{たまご}卵と^{いたもの}トマトの炒め物」



• ^{ざいりょう}材料 (2人分) :

^{たまご}卵 3つ トマト 2つ ^こ小ねぎ ^{ほん}1本

^{さとう}砂糖 ^こ小さじ2杯(10g) ^{しお}塩 ^こ小さじ1杯(5g) ^{あぶら}油 ^こ小さじ1杯(5g)

※g = グラム

• ^{つく}作り方 :

- ① トマトや^こ小ねぎを^{あら}洗います。トマトは^{すこ}少し^{おお}大きく^き切ります。^こ小ねぎは^{ちい}小さく^き切ります。
- ② ^{たまご}卵を^わ割って、^{わん}お椀に^い入れます。それから、^{しお}塩を^{すこ}少し^い入れて、よく^ま混ぜます。
- ③ フライパン(^{ちゅうか}中華なべ)に^{あぶら}油を^い入れて、^{あたた}温めます。
- ④ ^{あぶら}油が^{あつ}熱くなったら、^{たまご}卵をフライパンに^い入れます。^{たまご}卵が^{すこ}少し^{かた}固くなるまで^{あたた}温めます。
- ⑤ ^{たまご}卵が^{かた}固くなったら、^いトマトを^い入れて、^{いた}炒めます。
- ⑥ ^{たまご}卵や^{あたた}トマトが^{あたた}温かくなったら、^{さとう}砂糖と^{しお}塩を^い入れます。それから^{みず}水を^{すこ}少し^い入れて、^{ふん}2分^にぐらい^い煮ます。
- ⑦ ^{さいご}最後に^こ小ねぎを^いかけたら、できあがりです！！