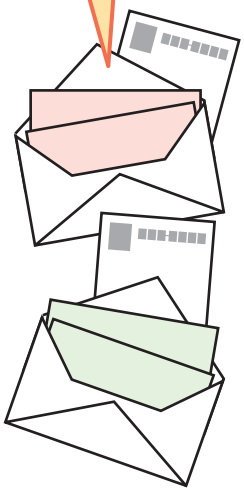
お便りから

広報係に寄せられた皆さんの声に答えます



Q 手軽に作れる外国料理のレシピを教えてください。

A 旭川市国際交流センターで働く外国出身の職員に、出身国の家庭料理を聞きました。市内のスーパーマーケットなどで手に入る食材を使ったレシピを紹介します。

●マッシュポテト

母が作ってくれるマッシュポテトが、子供の頃から大好きです

ジェイコブ・ワーシーさん
国際交流員（アメリカ）

材料（4人分）
ジャガイモ中3～4個（680g程度）、塩小さじ1、生クリーム（乳脂肪分36～40％程度）60㎖、バター30g、牛乳5㎖、塩・こしょう少々

作り方
①ジャガイモの皮をむき、竹串が通るようになるまでゆでる。
②器に生クリームとバターを入れ、バターが溶けるまで電子レンジで温める。
③ゆでたジャガイモの水気を切って大きめのボウルに入れ、温かいうちに②を加えてジャガイモを潰す。
④③をスプーンでよくかき混ぜ、牛乳を加え、滑らかになるまでさらに混ぜて、塩・こしょうで味を調える。

●ニンジンのサラダ

サワークリームの代わりに、マヨネーズを使う家庭もあります

エカテリーナ・ニコリナさん
都市交流課職員（ロシア）

材料（4人分）
ニンジン大1本（250g程度）、ニンニク3片、サワークリーム大さじ山盛り1、塩・こしょう少々

作り方
①ニンジンは皮をむき、千切りに。
②ニンニクをすりおろして①に入れ混ぜる。
③②にサワークリームを加え、塩・こしょうで味を調える。

サワークリームの作り方
無糖ヨーグルトと生クリームを1対1の割合で混ぜ、常温で4時間～半日置いてから、冷蔵庫で8時間以上冷やす。

●ナスのナムル

他の野菜は、ゆでて塩とごま油、ニンニクとあえるとおいしいです

宋（ソン）　賢静（ヒョンジョン）さん
交流公務員（韓国）

材料（4人分）
ナス3本、ごま油大さじ1／2、白ごま少々　Ⓐ＝鷹（たか）の爪1本、青南蛮1／2本、ショウガの絞り汁小さじ1、だししょうゆ大さじ2、しょうゆ大さじ1、水大さじ2、砂糖少々

作り方
①鷹の爪を輪切りにし、種を取り除く。青南蛮も種を取り除き、みじん切りにする。Ⓐの材料を混ぜ合わせてたれを作る。
②ナスをくし形に切り、2分間蒸して、水気を切る。
③②に、ごま油と①のたれを加え、ざっくりと混ぜる。
④器に盛り付け、白ごまを振る。

●トマトと卵の炒め物

簡単な料理なので中国では、子供も作ります

温都（オンドル）日娜（ナ）さん
都市交流課職員（中国）

材料（4人分）
トマト2個、卵5個、塩・こしょう少々、サラダ油適宜、ショウガ1片、小ネギ1本、しょうゆ小さじ1

作り方
①トマトは、さいころ大に切る。
②卵は溶いて塩・こしょうを加える。
③フライパンで油を熱し、②を軽く炒（いた）めてから、皿に取って置く。
④フライパンに油を入れて温まったら、すりおろしたショウガと輪切りにした小ネギを入れ、こしょうを振る。さらにトマトと塩を加えて水分がなくなるまで炒め、しょうゆと③を加える。

◎

【詳細】都市交流課☎25・7491