

平成 27 年度 城西健康市民大学

マレーシア料理教室

— 家庭で感じる東南アジア —

本日のスケジュール

9:30～ 実習について

マレーシアと伝統料理

9:45～ 調理実習開始

12:00～ 楽しい試食

12:30～ 後片づけ

平成 27 年 8 月 26 日 (水)

実習場所：16 号館 調理実習講義室・実習室

氏名

楽しく実習をするために

- ① 食品のアレルギー等がある人・体調の悪い人は初めに申し出てください。
- ② 鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ③ ごみの分別に協力してください。
- ④ トイレはエプロンをはずして自分の靴に履き替えて行ってください。
- ⑤ 食器類を使用する場合は、お盆で別室の食器保管庫から運び、水洗い後使用してください。
- ⑥ 白タオルは台ふきんとして、黄色いタオルは洗った食器や調理器具を拭く時に使用してください。
- ⑦ 衛生管理に十分注意してください。

今年のテーマはマレーシアです！

皆さんはマレーシアにある management & science university から城西大学に留学生を迎えていたことを御存知でしたか？

マレーシアは東南アジアの中心にあり日本からは約 7 時間の距離にあります。多民族国家で、それぞれの民族が持つ宗教や生活習慣の融合により、独特な文化を創り出している国です。

そして、マレーシアにはイスラム教の食文化である「ハラール」があります。今年はマレーシア料理とハラールを知ってもらえるような調理実習を行います。

また、2020 年には東京でオリンピックが開催されることが決まっています。マレーシアの文化を通じて他国への理解を深め、外国人を迎え入れましょう！



マレーシアってどんな国？

マレーシアは、マレー半島とボルネオ島の一部・サバサラワク州の、13 州と連邦特別区によって成立しています。首都はクアラルンプールです。国土面積は 33 万平方キロメートル（日本の面積の 9 割）で、約 3000 万人が暮らしています。

日本との時差は 1 時間で、日本のほうが先行しているので、日本を出る際に合わせた時計は、マレーシアでは 1 時間戻すことになります。



国旗には、イスラム教のシンボルマークである月と星、マレーシアの 13 の州と連邦特別区の意味が込められています。

多民族国家であり、マレー系(約 67%)、中国系(約 25%)、インド系(約 7%)や、先住民族で構成されています。マレーシアではマレー語(国語)、中国語、タミール語、英語が話されていて、宗教はイスラム教(連邦の宗教)、仏教、儒教・道教、ヒンドゥー教、キリスト教などがあり、それぞれの民族が持つ宗教や生活習慣の融合がマレーシアの独特で魅力的な文化を創り出しています。

あいさつを試みよう！

日本語	マレーシア語	中国語	タミール語
おはよう	スラムツ パギ	ザオシャンハオ	カーライ ワナッカム
こんにちは	スラムツ トウンガハリ スラムツ プタン	ニーハオ	マディヤ ワナッカム
こんばんは	スラムツ マラム	ワンシャンハオ	マーライ ワナッカム

国全体が赤道に近く、熱帯雨林気候に属しているため一年を通じて常夏の気候で、年間の日中平均気温は 27～33℃で年較差は 1～2℃です。また、マレー半島のほぼ中央に位置するキャメロンハイランドなどの高原地帯は、一年を通じて常春の気候です。気候はマレー半島西海岸と東海岸で異なり、半島とボルネオ島でも異なります。

降水量は年間降雨量 2500 mm前後で、月平均でも 200 mmと多いのが特徴です。季節は雨季と乾季に分けられます。どちらの季節でも「スコール」と呼ばれるにわか雨が降ります。雨季でも日本のように一日中雨が降り続くことはありません。雨上がりは気温が下がり、むしろ過ごしやすくなります。

クアラルンプールの年間平均気温・降水量(2012年)

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
最高気温	33	34	33	34	34	34	33	33	33	33	32	32
最低気温	25	25	25	26	26	26	25	25	25	25	25	25
湿度(%)	77	79	79	79	77	69	74	74	75	80	84	84
降雨量(mm)	232	364	263	225	313	23	164	92	141	459	684	455

マレーシア観光と留意点

服装 マレーシアに旅行に行くときは通気性の良い服装がおすすめです。靴も通気性の良いサンダル等が良いでしょう。日中は気温が高くても、朝夕は冷え込むことがあるので、長袖の上着も必要となります。

赤道の近くに位置しているため、日中は日差しがかなり強くなります。帽子やサングラス、日焼け止めを用意し、こまめな水分補給を心がけます。

マレーシアはイスラム教国ですが、旅行者に対する服装制限はありません。しかし、マレー半島東海岸北部(コタバルなど)は宗教色が強く、極端に露出した服装は避けるべきです。また、モスクや寺院を見学する際には、肌を見せる服(ノースリーブやミ

ニスカート等)は好ましくありません。モスク見学では女性にスカーフを巻くことが義務付けられている場合があります。その場合はスカーフの貸し出しも行っているの、マナーを守って見学をします。



通貨 マレーシアのお金は、マレーシア・リングgit(RM)とマレーシア・セン(SEN)で、1リングgitは100センで、日本円に換算すると約30円(2014年2月現在)となります。

2015年4月1日より消費税が導入され、マレーシアで購入する物品には6%の消費税が付加されます。

チップは原則不要ですが、気持ちとしてRM2~3チップをあげることもあります。



飲料水 水道水はそのままでは飲み水として利用できません。

しかし、沸騰させれば飲み水として飲めます。屋台やレストランで出される水や氷も基本的には沸騰した水を使用しているので問題はありませんが、胃腸が弱い方や気になる場合はミネラルウォーターを購入します。

マレーシアはイスラム教国ですが、観光客に対して飲酒の制限はありません。スーパーマーケット等で購入が可能です。マレー系の屋台にはお酒は置いてありません。

ブンガ・ラヤ

日本語でハイビスカスのことです。1960年に初代首相トUNK・アブドゥル・ラーマンにより国是と共に国花として制定されました。ハイビスカスの5つの花びらは、マレーシアの5つの国是(こくぜ:国民の支持を得た方針)を表し、赤い色は勇気を表しています。

5つの国是

- 1: 神への信仰
- 2: 国王及び国家への忠誠
- 3: 憲法の遵守
- 4: 法による統治
- 5: 良識ある行動と徳性



マレーシアの歴史

15世紀初め	マラッカ王国成立
16~17世紀	ポルトガル、オランダ東インド会社によるマラッカ支配
1824年	英蘭協約によりマレー半島及びボルネオ島西北部が英国の勢力範囲下となる。イギリスによる植民地支配。
1942年~1945年	日本軍による占領
1948年	英領マラヤ連邦形成
1957年	マラヤ連邦独立
1963年	マレーシア成立(シンガポール、サバ、サラワクを加える)
1965年	シンガポールが分離、独立

世界遺産

世界遺産は人々の歴史の中で生まれ、過去を知る為の人類の貴重な財産です。マレーシアには2つの世界文化遺産と2つの世界自然遺産が存在します。

マラッカ海峡の歴史都市群

マラッカはマレーシアの港湾都市で、マラッカ海峡の重要な東西貿易の交易点として500年以上に渡り繁栄を繰り返しました。東アジア、東南アジアにおいて類をみないユニークな建築様式、文化的な街並みを構成していること



が高く評価され、2008年7月にマレーシアで初めて世界文化遺産に登録されました。

ジョージタウンは2008年7月にマラッカと共に世界文化遺産として登録されました。ペナン州の州都であるペナン島市の中心部地区で、18世紀後半に当時のケダ州スルタンとイギリス東インド会社との条約により、イギリスの植民地として譲渡されました。イギリス植民地時代の建物と、様々な文化が融合した独特の町並みを今もなお残しています。



レンゴン溪谷の考古遺跡

ペラ州州都・イーポより車で約2時間の場所にあるレンゴン溪谷は、マレーシア考



古遺跡として最も重要な遺跡の一つで、183万年～1700年前の旧石器～鉄器時代の石器や陶器等が発見されています。また東南アジアで最古の完全な人骨(ペラマン/約100万年前)が発見されています。2010年よりレンゴン考古学博物館ではこのペラマンを含む旧時代の石器等も展示されています。2012年に世界文

化遺産に登録されました。



キナバル公園

東南アジアの最高峰であるキナバル山(4095.2m)を中心に広がるキナバル公園は、2000年に世界自然遺産に登録されました。公園本部周辺には自然散策用のハイキングコースや山岳植物園があり、食虫動物のウツボカズラやキナバル固有のランなど、珍しい植物を充分堪能することができます。運が良ければラフレシアの開花を見ることもできます。また、登山道も整備されているので、人並みの体力があれば登頂(最低2泊3日)することも可能です。登山には公認ガイドの同行が義務付けられており、登山料と届け出が必要となります。



グヌン・ムル国立公園

サラワク州北部に位置するグヌン・ムル国立公園は、地球上に存在する洞窟の中でもその距離やスケールにおいて最大規模を誇るスポットの一つです。周辺のジャングルには75種類の哺乳類、281種類の蝶、262種類の野鳥なども生息しています。これらの生態系の重要さと絶滅の恐れのある種の育成地であることのほか、類例をみない自然美が高く評価され2000年に世界自然遺産に登録されました。



伝説 & ミステリー

マレーシア各地には古くから伝わる伝説やミステリーが数多く残っています。

マスリの伝説(ランカウイ島)

その昔、マスリという名の美しい女性がいました。マスリは村長の息子に見初められ結婚をしました。夫が戦場へ赴いて不在のある時、ある旅人が村を訪れました。長い旅で疲れきっていたこの旅人をマスリは親切に世話をしてあげていました。その噂はたちまち村中に知れ渡り、マスリは優しく美しいと女性だと村の人気者になりました。そんなマスリを義母は激しく嫉妬し、夫である村長にマスリが不貞をはたらいていると嘘を教えました。村長はたちまちに怒りに狂い、マスリを死刑にしまいました。するとマスリの体からは身の潔白を証明する白い血が流れたのです。そして死の間際に、島は7代にわたり災害が起こると島を呪ったのです。事実その後7代の間ランカウイ村は貧しい漁村のままでした。しかし現在はその7代も過ぎ、マレーシア随一のビーチリゾートとして栄えています。

現在マスリの墓はマスリ伝説の記録を展示する「コタ・マスリ」にあります。コタ・マスリには、顔を洗うと10歳若返るといわれる井戸の水があります。

レダン山(ジョホール州)

はるか昔、レダン山には光輝く美しい王女が住んでいました。その噂を聞きつけたマラッカの王(スルタン)は彼女に求婚しました。しかし王との結婚を望まない彼女は王に6つの難題を押し付けました。日本のかぐや姫のような内容です。



マレーシア人の食生活と健康

1. 平均寿命

マレーシアの平均寿命です。日本と比べるとやや低い傾向を示します。しかし、両国とも平均的には長寿と言えます。これは食物が関係しているのか、それとも医療の

	マレーシア	日本
男	70	79
女	75	86

状態が関係しているのでしょうか。日本もマレーシアも魚を多く摂取する国です。魚を多く摂取するから長生きなののでしょうか？それでは、一年間に食べられている魚の量を比較してみ

ます。すると世界主要国の魚介類一人当たりの消費量は日本が第 6 位。マレーシアは第 8 位です。一年間あたりの消費量(下表)もほとんど変わりません。

マレーシア	日本
53 kg	56.6 kg

それでは野菜が多く摂取されているのでしょうか？

マレーシアは野菜より、果物という嗜好です。そのため、カットフルーツは多くおいですがサラダはほとんどおいてありません。そのため果物からビタミンなどと一緒にたくさんの糖分をとってしまいます。またアジア料理は腐敗防止をするために油を大量に使い高温での調理が主です。このような点が日本よりも平均寿命が低い原因かもしれません。

それでも、“食”を求めて多くの外国人観光客が訪れるマレーシア！どんな料理があるのでしょうか？

2. 美食の国！マレーシア！

周辺をタイ、ベトナム、ミャンマー、インドネシア、フィリピンというアジア諸国にかこまれた様々な国の文化が行き交う国、マレーシア。古くから伝わるマレーの伝統料理に宗教的理由を考慮した料理が来る者を惹きつけます。マレーシアは観光よりも“食”を目的に来る人がいるほどです。

マレーシアの料理といっても、東と西、北と南の文化が融合した料理なので、これがマレー料理だ！の定義は難しいです。特に人気なのは、マレーシア料理とニョニャ料理です。ニョニャ料理とは中国料理とマレーシア料理が融合したもので、人気料理のひとつです。中国からの移民とマレー人との間に生まれた子供をニョニャと呼びます。

マレーシア料理とニョニヤ料理の違いです。特徴をまとめました。

マレーシア料理の特徴は.....スパイス！！

ココナツツミルク	
揚げ玉ねぎ	
カピ	塩漬けた小えび。
白コショウ	
唐辛子	
チリソース	トマトソースに唐辛子などを加えたもの。
タマリンド	酸味がある。
レモングラス	レモンのような香り。
なんきょう	しょうがより濃い風味。
パンダリーフ	甘い香り。緑に着色。
こぶみかんの葉	柑橘系の香り。
ホムデン	小さな玉ねぎ。辛くない。

※これは代表的なものです。マレーシア料理のスパイスはこういったものが使用されます。

次に、ニョニヤ料理の特徴です。

ニョニヤ料理は「中国の食材+マレーシア料理のスパイス」が基本です。そこへインド料理・タイ料理が 加わり、日々進化しています。

中国でおもに使われている食材は

玉ねぎ	
ジャガイモ	
たけのこ	
にんにく	
きくらげ	きのこ
にんにくの芽	
クワイ	里芋に似ている。埼玉で多く栽培。
胡瓜	きゅうり
広東白菜	パクチョイ。埼玉で多く栽培。
スポン	
カシューナツツ	
ザーサイ	からし菜の仲間。漬物にしたもの。
豚肉	

マレー料理の紹介



Satty
サテー

甘辛のピーナツソースをつけたマレーシアの焼き鳥。



nashi lemak
ナシレマ

ココナツミルクで炊いたご飯にチリソース・小魚のフライをそえたもの。



nashi goreng
ナシゴレン

ご飯や野菜をオイスターソースとチリ等の薬味で炒めたマレー風チャーハン。



meegoreng
ミーゴレン

野菜やシーフード等をオイスターソース、チリ、スパイスで炒めたマレーシア風焼きそば。



laksa
ラクサ

ビーフン、卵麺などで麺に決まりはない。汁にはカレーにココナツが入ったものや魚介系など様々。



chicken curry

チキンカレー

カレーにはチキンが定番。ココナツも入っており、辛味の中にもまろやかさがある。

ニョニヤ料理

(移民の中国人との子=ニョニヤ)



Otaota
オタオタ

魚のすり身にココナツツやスパイス等を加えて、バナナの葉に包んで焼いたもの。



kangkung belacan
カンコンブラチャン

青菜炒め。オキアミ、ペースト、チリ等を使った「ブラチャン」と呼ばれるものを使用。



udang lemaknanas
ウダン・ルマツ・ナナス

ココナツツミルク入りのカレーにエビやパイナップルをいれて煮込んだもの。



Udang lemal nanas
ウダン・ルマ・ナナス

パリッとカップ状に揚げたうつわに大根やエビ等を煮込んだ具を詰めていきます。料理の前菜です。



bak sioh
バク・シオ

豚肉を様々なスパイスと醤油で煮た料理。



ayam ponteh
アヤム・ポンテ

中国醤油でチキンとジャガイモを煮込んだもの。濃い醤油味で肉じゃがと似ているが味は異なる。

本日作るマレー料理を深く見てみる！

① 主菜の“サティ”



サティは、インドネシア・マレーシア・シンガポール・フィリピン・タイなどのマレーシアのみならず東南アジアで広く食べられている串焼き料理です。鶏・羊・牛の肉が使用され、日本の焼き鳥より一粒が小さく、屋台で売られており一人で20本位食べられる量です。発祥はインドネシアのジャワ島でアラビアからの移民の料理を改良したと考えられます。

大豆と小麦粉を発酵させて甘くした黒く粘性の高い、「ケチャップマニス」と呼ばれる調味料、食塩、コリアンダーなどの香辛料をミックスさせて作ったタレに付け込んで焼くものがはじめです。マレーシアはそこにピーナッツを加え、ピーナッツソースが主流になっています。

日本の焼き鳥よりも以前から作られており、焼き鳥のルーツかもしれません。

② 主食・主菜のチキンカレー

まずは、チキンカレーについてです。カレーの生まれ故郷はインドです。インド南部地域のタミール語で汁を意味する“カリ=Kari”に由来するといわれています。ヒンディー語で“ターカリー=Turcarri”など様々な説があります。インドでは日本人が「カレー」と聞いて思い浮かべるような(野菜と肉がカレー粉によって煮込まれたもの)ものは存在しません。

インドではターメリック・クミン・カルダモンなどのスパイスを調味料として用いた汁のある料理(汁けの多いもの)を一般的に「カレー」と呼びます。ちなみに日本に最初に持ち込まれたカレーパウダーはイギリスのC&B社のものです。その後、日本国内でもカレーパウダーを作るようになりました。一時、C&Bの中身が国内で製造されたものと入れ替わっていた時期がありました。しかし、味の変化に国民は気づかず、日本のカレーパウダーはイギリスにも負けないということが分かりました。その後、更に日本のカレー文化は大きく歩を進めていくこととなります。

マレーシアのチキンカレーはチキンとココナッツミルクが入っています。チキンは宗教の理由から、そして、ココナッツはインドの「マライカリ(マラ=ココナッツ)(カリ=汁)」という料理とマサラ(スパイスをくみあわせたもの)が合わさった結果ではないかと考えられています。

マサラというのはスパイスの組み合わせたものを指します。マサラの内訳をみると平均的にグローブ・シナモン・ブラックペッパー・コリアンダー・ローリエ・カルダモン・ターメリック・赤唐辛子が使用されています。暑さに勝つために辛みをつけて汗をだし、香りよく清涼感を求めるため、上記のようなスパイスが選択されているようです。

③ クエセリムカ

ニョニヤ料理に分類されます。ニョニヤ料理とはプラナカナン料理ともよばれます。プラナカナンとはマレー語で「ここに生まれた」を意味し、マレーシアに移住してきた世界各地の男性とマレーの女性の間にもまれてきた子孫をプラナカナンと呼びます。クエセリムカはニョニヤクエともいい、米粉を使ったもちりしたタイプのお菓子です。プラナカナンの女性が好む香りづけが特徴です。その香りというのはパンダンと呼ばれる香辛料です。



クエセリムカ Kuihserimucha

米や粉を使ったもちりとした生菓子。ネイビーブルーやパンダンリーフを使ったモスグリーンがある。



オンデオンデ OndeOnde

パンダンリーフで緑色に着色したお餅でグラマラッカ(黒糖)の破片を包み込み、ココナッツフレークとゴマをトッピングしたもの。



チェンドル Cendol

ニョニヤ風「かき氷」
チェンドルとは緑色のつるつとしたゼリーのことで甘く煮込んだ小豆と黒蜜(グラ・マラッカ)とココナッツミルクをかけたかき氷。

クエセリムカ



(ココナッツ風味のもち米のお菓子)



※緑で記載されているのは枝豆をアレ

ンジ。

材料(約 8 人前)

(型は 15cm の円形または 13×11×4.5cm のものを使用)

▼下の層の材料

もち米……………120g……………120g
水……………75g……………75g
ココナッツミルク……35g……………35g
塩……………0.3g……………0.3g

▼上の層の材料

薄力粉……………30g……………25g
タピオカ粉……………20g……………15g
(片栗粉で代用可能)

卵……………1個(約80g)……………80g
ココナッツミルク……90g……………90g
砂糖……………30g……………30g
パンダンリーフ……写真参照……………枝豆40g

作りかた

- ① 下の層の材料をすべて混ぜ、中火で1時間蒸します。
- ② 枝豆をミキサーでペーストにします。上の層の材料を加えまぜます。枝豆を使用せず着色料の場合は下の色を参考にして下さい。
- ③ 蒸しあがった下の層を型に米をつぶすようにスプーンの上背で押し、隙間を埋めます。
- ④ 枝豆、または着色した上の層を方にゆっくりそそぎ、表面を整えます。
- ⑤ 中火で一時間蒸します。
- ⑥ 粗熱が取れたら好きな大きさに 8 等分に切り分けます。

〈1人前〉オリジナル	
エネルギー	180kcal
タンパク質	4.1g
脂質	4.3g
炭水化物	31g
食塩	0.1g
食物繊維	0.5g

〈1人前〉枝豆でアレンジ	
エネルギー	147kcal
タンパク質	3.4g
脂質	3.6g
炭水化物	24g
食塩	0.1g
食物繊維	0.6g

<着色料を使う場合はこのくらい>



サティ



(鶏肉のピーナッツソース焼き)



材料(約 8 人分)

人参..... 80g
玉ねぎ..... 130g
豚ロース肉..... 800g

←実習では
使いません。

▼ソースの材料

ピーナッツバター..... 90g
(ピーナッツクリームでも良い)
ナンプラー..... 40g
ココナッツミルク..... 40g
塩..... 0.8g
にんにくすりおろし..... 40g
カレーパウダー..... 20g

<1 人前>	
エネルギー	309Kcal
タンパク質	14.5g
脂質	7.9g
炭水化物	11.8g
食塩	0.3g
食物繊維	2.9g

作り方

- ① ソースの材料をすべて混ぜます
- ② 焼鳥に刺すくらいの大きさに肉を切ります。
野菜もカットし、肉と野菜を同時に漬け込みます。
- ③ 最低 2 時間漬けます。串に肉を通してオーブンまたはグリルで焼きます。



実習ではフライパンで焼きます！
焼くときにフライパンに油をしいて
たれをよく落としてからフライパン
にのせてください。

チキンカレー



材料(8人前)

じゃがいも……………中 8 個(440g)
玉ねぎ……………大 4 個(100g)
お好みの材料
鶏肉……………手羽元(16 本)
1 本約 50g
塩……………5g
サラダ油……………大さじ 1
カレー粉……………12g
水……………2.2 リットル
ココナッツミルク……………800g

<1人前>

エネルギー	586kcal
タンパク質	25.3g
脂質	28.3g
炭水化物	58.1g
食塩	1.6g
食物繊維	11.7g

※カレールーのみ

作りかた

- ① カレー粉は大さじ 7 の水で先にとかし、カレーペーストを作ります。
- ② じゃがいもは大きめに切り玉ねぎはみじん切りにします。
- ③ 油をしいて玉ねぎを炒め少し色が変わったらカレーペーストを加えてさらに炒めて香りを出します。
- ④ ジャガイモと鶏肉を入れてさらに炒めます。
- ⑤ 塩と水を入れます。沸騰したら弱火で 20 分煮込みます。
- ⑥ ナス・いんげん・季節の野菜・隠し味にトマトペーストをいれると更においしくなります。
- ⑦ 最後にココナッツミルクを加えて完成！東南アジア独特のサラサラとしたスパイシーなカレーをお楽しみ下さい。



<カレーペーストとともに炒めているところ>



<煮込んでいるところ>

ココナッツライス



材料(8人前)

米……………4合
ココナッツミルク……………350g
塩少々……………0.3g
レーズン……………100g

<1人前>	
エネルギー	244kcal
タンパク質	3.74g
脂質	4.2g
炭水化物	47.6g
食塩	0mg
食物繊維	0.7mg

作りかた

- ① ご飯を研いで炊飯器に入れます。
- ② ココナッツミルクをそそぎ、水を足して4合のラインまでいれます。
- ③ 塩を加えて混ぜます。
- ④ レーズンをのせて炊きます。炊き上がったらさっくりと混ぜて、余分な蒸気を逃がします。

ナシゴレン

(マレーシア風チャーハン)



材料(4人前)

ごはん(温かいもの)..... 茶碗 4 杯(600g)

牛肉(切りおとし)..... 150g

ピーマン..... 2 個(100g)

玉ねぎ..... 1/2 個(100g)

▼サンバルソース

おろし玉ねぎ..... 大さじ 2

おろしにんにく..... 1 かけ分

おろししょうが..... 1 かけ分

干しエビのみじん切り..... 大さじ 1

ナンプラー..... 大さじ 1

トマトケチャップ..... 大さじ 1

塩小さじ..... 小さじ 1/2

カレー粉..... 小さじ 1/2

粉唐辛子..... 小さじ 1/4

▼目玉焼き

卵..... 卵4個

<1人前>	
エネルギー	846kcal
タンパク質	22.5g
脂質	23.8g
炭水化物	127.5g
塩分	0.9g
食物繊維	2.9g

作り方

- ① 牛肉は一口大に切ります。
- ② ピーマンは種を取り除き、玉ねぎと共にさいの目切りにします。
- ③ サンバルソースの材料を合わせておきます。
- ④ 鍋に油を少々を熱し、牛肉・玉ねぎ・ピーマンを入れて中火で炒めます。
- ⑤ 全体に火が通ってほぐれてきたら、ごはんを加えて炒め、サンバルソースを加えてよく混ぜ合わせます。
- ⑥ 器に盛り付けて目玉焼きをのせます。

オタオタ

(サバの包み焼き)



材料(4人前)

サバ…………… 半身 2 枚
小麦粉…………… 大さじ 2/3
しょうが…………… 4g(すりおろす)
レモングラス…………… 1/4 本
ターメリックパウダ…………… 大さじ 2 と 1/3
チリパウダー…………… 小さじ 2
ココナッツミルク…………… 大さじ 2 と 1/2
さとう…………… 小さじ 1 と 2/1
塩…………… 0.3g
胡椒…………… 0.3g
さとう…………… 小さじ 1/2

<1人前>	
エネルギー	135kcal
タンパク質	10.9g
脂質	7.5g
炭水化物	5g
塩分	0.3 mg
食物繊維	0.4g

作りかた

- ① サバは小骨を取り除きキッチンペーパーで水気を切り、一口大に切ります。
- ② サバと他の材料をフードプロセッサーに入れてすり身状になるまで混ぜます。
- ③ 4等分にし縦4cm・横15cm・厚さ1cmに成型し、アルミホイルに包みます。
- ④ 包んだまま中火で両面を合わせて5～6分何度かひっくり返しながらかきます。



<バナナの皮に包んで焼いたもの>

料理の豆知識

- 少々とひとつまみについて
- みじん切りの仕方
- ココナッツミルクについて

”少々“と”ひとつまみ“なにがちがうの？

二本指



“少々”

親指と人差し指の指 2 本でつまんだくらいの量
これは小さじ1/8程度のこと。0.5g。

三本指



“ひとつまみ”

親指・ひとさしゆび・中指の 3 本の
指先でつまんだ量。1.0g。
小さじ1/5～1/4程度。のこと。

みじん切りの仕方

～玉ねぎ編～



玉ねぎなどの球体は、縦半分にし、端から細かく切り込みを入れます。2割くらい刃先の方を残しておく、崩れにくくこの後が切りやすくなります。



半回転させ、切り込みを入れた方から、斜め(写真A)または真横(写真B)から切り込みを2・3度入れます。このときも、さっきの2割は残しておきましょう。



今度は横に包丁をいれて端から細かく切っていきます。



もっと細かくしたい場合は、仕上げに利き手とは反対の手で刃先を押さえ、包丁を握っている利き手を上下に動かしながら、全体に細かく切り刻みます。



ココナッツミルクって??



ココナッツは固い殻につつまれた大きな種子です。種子の内部は大きな胚乳(白い部分)に占められ、固形タイプのもので液状タイプのものに分けられます。種子が



成熟するにつれ、液状タイプから固形タイプに変化します。未成熟なものはコリコリとした固形タイプの胚乳を生食したり液状胚乳をココナッツジュースとして飲むのが一般的です。

ココナッツは成熟した固形タイプを削り取って乾燥させたものをコプラと呼び、



やし油の原料として重要です。

洋菓子の材料として使用されるココナッツはコプラを細かくすりおろしたもので、甘味をつけて使うこともあります。生の成熟した胚乳やコプラを水に浸して浸出液をもみだしたものをココナッツミルクという。ココナッツミルクは脂肪分を多く含む。



ココナッツミルクは一般的には缶入りのものや冷凍したものが売られている。冷凍品の方が風味が長く保たれます。長時間放置しておくとなんとなく傷んで酸味が出ます。ココナッツの脂肪分が固まり、ココナツクリームと呼ばれる状態で浮遊しているときがあります。(今回の実習では500W1分の加熱を行います。)



カメルーンではピラフに混ぜたりします。菜食主義や乳糖不耐症の人の代替食品としても使用されています。ココナツミルクは、体内で分解しにくい中鎖脂肪酸をふくんでいて、近年注目を集めています。(体に蓄積されにくいサラダ油(日清Oilioのヘルシーリセッタ)は中鎖脂肪酸)。また抗菌作用から近年、免疫力の向上など注目が寄せられています。ココナッツミルクはリン・マグネシウム・カリウム・鉄分・ビタミンB・亜鉛などの栄養素の良い供給源となり

ます。ココナッツミルクが灰色なのは鉄分が入っているからです。一番搾り、二番搾りとなっていくほどココナッツの風味は減少していきます。

編集後記

栄養教育学研究室 4 年の小野澤瞳です。ラグビー部のマネージャーをしています。

今回の調理実習にご参加いただきましてありがとうございます。また、5 月 9 日の講義に参加いただいたことも重ねて御礼申し上げます。

マレーシア料理はいかがでしたか？お口に合いましたか？最初はココナッツの味が強く、日本人が慣れ親しんでいる味ではないため、今回の調理実習を行うことがとても不安でした。しかし何回も試作を重ねていき、約半年かけて日本人でも食べられるアレンジレシピを作りました。外国にはこんな料理があること、日本料理(特に和食)のすばらしさを改めて知っていただけたら幸いです。

2019 年のラグビーワールドカップ、2020 年の東京オリンピックではたくさんの外国人が日本を訪れることでしょう。今回の調理実習を通じて学んだ異国の食文化を踏まえ、日本料理で「おもてなし」が出来れば良いなと思っています。

同じく栄養教育学研究室、山梨県富士吉田市出身、羽田諭実と申します。大学では医療栄養学科を専攻しています。剣道部に所属しており、現在4年生です。この度は健康市民大学、調理実習にご参加頂きありがとうございます。

この実習書を作るにあたり新しい発見がたくさんありました。一つは、ココナッツミルクです。マレーシアの料理は実習書を読んでもただお分かりになる通り、ココナッツミルクが主体です。私自身もココナッツミルクは初めて扱う食材でした。そのため、なかなか味が受け入れられず苦労しました。しかし料理に加えてみるとコクが加わり、デザートに少量加えると大変おいしく食べることができることに気がきました。もう一つ気付いたことはレシピです。マレーシア料理のレシピは日本人が書くときのように細かく記載されていません。そのため、留学生に味を確認してもらう必要があり苦労しました。

本実習書を最後まで読んでいただきありがとうございました。この実習書を作るにあたり関わってくださった先生、後輩に心から感謝いたします。皆様がこれからも楽しく健康な生活を送る手助けとなりましたら幸いです。オリンピックが楽しみですね！ありがとうございました。

城西大学薬学部医療栄養学科 栄養教育学研究室
作成:小野澤瞳、羽田諭実
監修:山王丸 靖子 (学術博士・管理栄養士)