



世界の料理教室

ウイグル料理

ラグメン（ラーメン）

ハムセイ（サラダ）

エッケンチャイ（ミルクティー）



平成12年5月19日（金）

会場：アミュゼ柏

講師：グリナル・アジさん

〈 グリナル・アジさん プロフィール 〉

新疆ウイグル自治区ウルムチ市出身。西安公路学院、機械工学科専攻。5年前来日し、現在日本語の勉強をしている。趣味は旅行、音楽鑑賞、ダンス。

ウイグル語 ワンポイントレッスン

Yahximu Siz	こんにちは
Rehmet	ありがとう
Heirhox	さようなら
Mizilik	おいしい
Tamakh	料理

ラグメン

〈 材 料 6 人 分 〉

小麦粉 100g
塩 小さじ1
水 300 cc

肉 (マトン)	200g	しょうが
完熟トマト	3個	にんにく
ピーマン (青、赤)	5個	しょう油
セロリ	2本	こしょう
長ネギ	1本	サラダ油
キャベツ	少々	(唐辛子、酢)

〈 作 り 方 〉

- (1) 塩と水を混ぜ、小麦粉に加えて良く混ぜる。
- (2) 10分ほど寝かせ、またこねる。
4～5cm巾に切り(1段分)、指位の太さに伸ばして、油を引いた皿にグルグル巻いてのせていく。
その上に油を引き、2段目も同じようにして重ねていく。
20分程寝かせる。
- (3) 野菜を切る。(長く、細く)
- (4) フライパンに油をたっぷり入れ、塩小さじ1を入れる。肉、長ネギ、にんにく、しょうが、トマト、セロリ、キャベツピーマンの順に炒め、水を100cc程加えて沸騰させる。
こしょう、塩、しょう油で味を整える。
- (5) 鍋に湯を沸かし、麺を入れ、2～3分経ったら水に取る。
皿にのせ、(4)の具をのせる。(好みで唐辛子、酢を加えても良い)

※麺を茹でた湯はスープとして利用する。

ハムセイ(サラダ)

〈 材 料 4～5 人分 〉

牛肉	150g	ドレッシング	
人参	1本	ゴマ油	にんにく
ピーマン赤	1コ	酢	塩
ピーマン青	1コ	しょう油	こしょう
春雨	40g	ラー油	

〈 作 り 方 〉

- (1) 肉をボイルして、細く切る。
- (2) 人参は細く切り、さっと湯に潜らせる。
ピーマンは細く切り、春雨も湯でもどし、食べやすく切って冷水に取る。
- (3)ドレッシングを作り、全部混ぜる。

エッケンチャイ(ミルクティー)

牛乳
紅茶
水
塩

様々な民族が暮らしている中国

「新疆ウイグル自治区」

シルクロードで有名な中国新疆ウイグル自治区には 13 民族が住んでいる。それぞれ異なる文化を持ち、言葉・習慣・衣服・価値観が様々な民族が暮らしている。広さは日本の約 4 倍で、地方によって気候が異なる。北の方が緑いっぱいの牧場で南は世界で有名なタクラマカン砂漠がある。首府はウルムチ市で、世界で海より最も遠く離れている都市ともいわれている。

ウイグル自治区にウイグル族、漢族、カザク族、回族、キルギス族、モンゴル族、タジク族などの 13 民族が居住している。その内ウイグル族、回族、カザフ族、キルギス族、タジク族、ウズベク族などはイスラム教を信仰し、漢族、モンゴル族はチベット仏教、ロシア族はロシア正教を信仰している。

是非一度たずねてみたいところだ。

正式国名：	中国新疆ウイグル自治区
人	口：約 1700 万人
通	貨：人民元
時	差：3 時間