



世界の料理教室

2002. 5. 15

～インドネシアの家庭料理～

講師：大橋アンナさん

〈本日のメニュー〉

- ・ナシ クニン (黄色いご飯)
- ・タフ イシ ダギン (厚揚げの肉詰)
- ・スープ サユラン ブンプ ガリ (野菜スープカレー味)
- ・ピサン ゴレン (バナナのデザート)



大橋アンナさんのプロフィール

インドネシア・スラバヤ出身。二人のお子さん(小1、小6)のお母さんで、御主人、御主人のご両親と初石に在住しています。

本を読む事が大好きなのですが、現在、仕事・子育て・勉強に忙しく、時間を持ってないのが残念との事です。

〈インドネシア語ワンポイントレッスン〉

- | | |
|--------------|-----------|
| ・スラムット パギ | おはようございます |
| ・スラムット シアン | こんにちは |
| ・トゥリマカシ | ありがとう |
| ・ダ ダ | バイバイ |
| ・サンパイ ジュンパラギ | また 会おうね |

◎ ナシ クニン (黄色いご飯)

〈材料〉 4人分

米	4 カップ	ローリエ	1 枚
ココナッツミルク	400ml	ターメリック	少々
レモングラス	1, 5 本	コリアンダー	少々
		塩	少々

〈作り方〉

- ・ 米は、洗って一晩水につけておく。
 - ・ レモングラスは包丁でたたく。
 - ・ コリアンダーは塩を加えて、すっておく。
- ① 米をざるにあけ、水を切り 蒸し器で10分位蒸す。
 - ② ココナッツミルクを鍋に入れ、ローリエ、レモングラス、コリアンダーを加え、ターメリックを入れて沸騰させる。
 - ③ ②の鍋に米を入れて、再び火にかけ、手早く全体を良くかき混ぜる。
少々かたくても良い。火からおろして、3分おく。
 - ④ ③を再び蒸しあげる。

◎ タフ イシ ダギン (厚揚げの肉詰)

〈材料〉 4人分

厚揚げ	4 枚	玉葱 (インドネシアの)	7~8 個
合挽肉	100 g	小麦粉、水	各 1/2 カップ
小エビ	100 g	たまご	2 個
万能ねぎ	1/2 束	塩、こしょう	各少々
にんにく	3 かけ	サラダ油	

〈作り方〉

- ① にんにくと玉葱をすり、塩を振って混ぜておく。
- ② 厚揚げを三角に半分に切り、中身をくりぬく。
- ③ くりぬいた厚揚げ、万能ねぎのみじん切り、エビのみじん切り、ひき肉に

卵をまぜ、①を加え塩、こしょうをして火を通す。

④ 厚揚げの中に、③を詰めて、小麦粉と卵と水で作った衣をつけて揚げる。

◎スープ サユラン ブンブ ガリ (野菜スープのカレー味)

〈材料〉4~5人分

鶏肉	150g	人参	1本
長ねぎ	1本	えのきだけ	1束
にんにく	2かけ	グリーンピース	50g
塩、こしょう	少々	片栗粉、カレー粉	適当
玉葱(インドネシアの)	4コ	チキンブイヨン	大1/2

〈作り方〉

- ① 鶏肉を煮て、取り出し、小さく切っておく。
- ② 飾り切りをした人参、斜め切りをした玉葱と、えのき、長ねぎを
①のスープにいれ、鶏肉、グリーンピースも加えて、塩、こしょう、ブイヨン、
カレー粉を入れて煮る。
- ③ 片栗粉、炒めた玉葱を加える。

◎ピサン ゴレン (バナナのデザート)

〈材料〉4人分

バナナ	4本	ココナッツミルク	100cc
小麦粉	100g	牛乳	適宜
卵	1個	砂糖	少々
		揚げ油	

〈作り方〉

- ① バナナは皮をむき、スライスする。
 - ② 小麦粉、卵、ココナッツミルク、砂糖を混ぜる。
(この時、牛乳で調節しても良い)
 - ③ バナナを②にくぐらせ、油で揚げる。
-