

世界の料理～ハワイの家庭料理

2025 年 5 月 26 日（日）中央公民館

講師：木田橋 麗（きたはし れい）さん

中国北京生まれ。35 年前に来日。その間
ハワイに 12 年滞在。現在、ハワイと柏を
行き来しています。ハワイの健康料理を研究し
ています。

1. ハワイポキ丼

〈材料〉（5 人分）

まぐろ（赤身）500g（ホタテ、ボタンエビなど）、アボカド 1 こ

オクラ 5 本、ごはん どんぶり 5 杯分、新玉ねぎ 1 こ

万能ねぎ、白ごま、わさび 適量、しょうゆ 大さじ 7、みりん 大さじ 3

ごま油 大さじ 3、レモン汁 小さじ 1

〈作り方〉

- ① まぐろ、アボカド、オクラは、1 cm の角切りにして、しょうゆ、みりん、ごま油に 10 分ほどつけておく。
- ② 新玉ねぎは、スライスして、水にさらす。
- ③ どんぶりにご飯を入れ、①と②をまぜあわせたものをのせる。万能ねぎ、白ごまをふりかける。好みてわさびをそえる。

2. パパイヤキムチサラダ

〈材料〉（5 人分）

青パパイヤ 1 こ、キムチの素 適量

〈作り方〉

青パパイヤを細い千切りにして、キムチの素であえる。

3. ココナッツこんにゃくデザート

〈材料〉（5 人分）

ココナッツミルク 400g（1 缶）、ナタデココ 1 ビン

白こんにゃく 1 枚、はちみつ 適量、イチゴ 1 パック

〈作り方〉

- ① 白こんにゃくは、1 cm の角切りにする、ナタデココと一緒にココナッツミルクと混ぜる。
- ② ①を器に入れ、食べやすい大きさに切ったイチゴを飾る。
- ③ 好みではちみつをかけて召し上がれ。

