

世界の料理教室～インドネシアの家庭料理

2021年11月11日(木)
アミュゼ柏
講師：大橋アンナさん

◎ クロケット (KROKET)

〈材料〉(5～6人分)

とりむね肉 200g、じゃがいも 600g、にんじん 1本、
たまねぎ1こ、にんにく大3かけ、小ねぎ1たば、
セロリのはっぱ 1本分、ココナツミルク 100ml、
マーガリン大さじ2、パン粉適量、たまご
こむぎこ 150g、牛乳 200ml、
塩、こしょう



〈作り方〉

- 1、じゃがいもを さいのめぎりにして むす。フードプロセッサーでつぶす。
- 2、たまねぎ、にんにくをいためる。
かおりがでたら、とりにく、みじんぎりにしたにんじんを くわえて いためる。
ココナツミルク、しお、こしょう、小ねぎ、セロリ、クミンをいれ、さいごに こむぎこ大さじ2をいれる。
- 3、ぎゅうにゅう 200ml、マーガリン 75g、しお、こしょう、クミンをフライパンにいれ、マーガリンがとけたら、こむぎこ 150g をいれ、よくまぜる。
- 4、1に3をまぜる。2をなかにいれ、コロッケにまるめる。
- 5、ときたまご、こまかくしたぱんこをつけて、あぶらであげる。
- 6、コロッケにまとめるとき、てに オイルをつけると、まとめやすい。

◎ソトアヤム (スープ)

〈材料〉(5～6人分)

とりガラ、とりむねにく1まい、じゃがいも大1こ、
ゆでたまご3こ、みずで、もどしたはるさめ
もやし1ふくろ、きゃべつ 1/3 こ、
レモン1こ、インドネシアのケチャップマニス



ちょうみりょう：しょうが太1かけ、ながねぎ（ぶつぎり）

こぶみかんのはっぱ、ローリエ、ターメリック

キャンドルナッツ、セロリ、しお、こしょう

レモングラス、とりがらスープのもと

にんにく、インドネシアのたまねぎ

<作り方>

- 1、 にんにく、インドネシアのたまねぎ、キャンドルナッツをつぶして、ターメリックといっしょに、あぶらでいためる。
- 2、 なべにおゆをわかし、ふっとうしたら、とりガラ、とりむねにく、じゃがいもをいれる。
- 3、 1とちょうみりょうぜんぶをいれて、1時間から2時間にこむ。
- 4、 トッピング：やわらかくなったじゃがいもを うすくスライスして、あぶらであげる。
- 5、 ゆでた、とりのむねにくは、てで、さく。
- 6、 セロリのはのみじんぎり、ゆでたまご、はるさめ、レモンスライスをとッピングする。
- 7、 さいごに、フライドオニオンをちらす。

◎揚げバナナ

<材料>（5～6人分）

バナナ3本、小麦粉、サラダ油、パルメザンチーズ、

ケーキようチョコパウダー（またはチョコソース）

<作り方>

- 1、 バナナの皮をむき、半分に切る。
- 2、 小麦粉を水に溶かして、バナナに付ける。
- 3、 170℃のサラダ油で4～5分揚げる。
- 4、 あたたかいうちに、チーズやチョコをふりかける。