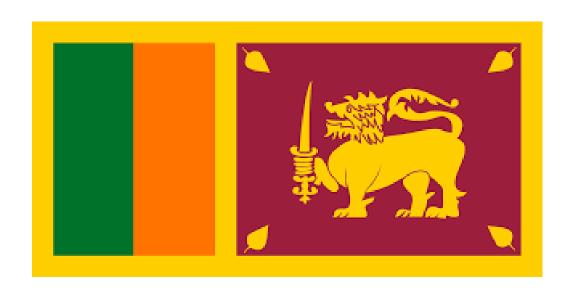
# 世界の家庭料理体験教室&講演会

# スリランカ民主社会主義共和国

Democratic Socialist Republic of Sri Lanka



平成30年10月14日(日)あすてらす

料理教室 10:00~13:00 調理実習室

講 演 会 13:30~15:00 会議室 1

おごおり国際交流協会・小郡市

## <講師の紹介>

サントウシェキ パバニ さん 24 歳

ラクミ オーシャディ さん 22 歳

### チキンカレー

## 材料(5人分)

・鶏肉 500g ・ブラックペッパー お好みで

・たまねぎ 1/8個 ・カレーパウダー 小さじ2

・にんにく 2片 ・チリパウダー お好みで

・塩 小さじ2・カルダモン 3粒

・油 ・クローブ 少々

### 作り方

- ① 鶏肉を一口サイズ、たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② チリパウダーを乾いた鍋に入れて弱火で煎る。
- ③ ボウルに鶏肉とためねぎを入れ、カレーパウダー、塩、ブラックペッパー、炒ったチリパウダーをかけてよく混ぜる。
- ④ 鍋でにんにくを炒め香りが出てきたら③の鶏肉を入れて炒める。
- ⑤ 材料が浸るくらいに水を入れて中火で煮る。
- ⑥ カルダモンとクローブを入れて加熱したらできあがり!

### カトレット

## 材料(5人分)

・ジャガイモ 3個・卵 2個

・たまねぎ 1個・パン粉

・にんにく 1片 ・塩

・サバ 水煮缶 2 個 ・ブラックペッパー

### 作り方

- ① たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。
- ③ サバは水を切って身をほぐしておく。
- ④ 鍋でたまねぎとにんにくを炒め、じゃがいもとサバを加え、塩とブラックペッパーで味付けをする。火を止めて冷ましておく。
- ⑤ 冷めたらゴルフボールくらいの大きさに丸め、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げて、できあがり!

※余った溶き卵は、みじん切りにしたたまねぎとブラックペッパーを加えてオムレツにしました!

## ダールカレー (パリップカレー)

## 材料(5人分)

- ・ダール豆 250g
- たまねぎ 1/4個
- ・にんにく 2片
- ・ココナッツミルク 1/4缶
- 塩 少々
- ・ターメリック 小さじ2/3
- ・チリパウダー 小さじ1/2

### 作り方

- ① ダール豆を洗う。
- ② たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ ダール豆、たまねぎ、にんにくを鍋に入れる。材料が浸るくらいに水を入れて、塩とスパイスを入れる。蓋をせずダール豆が柔らかくなるまで加熱する。
- ④ ココナッツミルクを同量の水で薄めて加える。ひと煮立 ちしたら、できあがり!

# スリランカ民主社会主義共和国 Democratic Socialist Republic of Sri Lanka



#### 1 面積

6万5,607平方キロメートル(北海道の約0.8倍)

#### 2 人口

約 2,103 万人(2016年)

#### 3 首都

スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ

#### 4 民族

シンハラ人 (74.9%), タミル人 (15.3%), スリランカ・ムーア人 (9.3%) (一部地域を除く値)

#### 5 言語

公用語(シンハラ語, タミル語), 連結語(英語)