

世界の家庭料理体験教室&講演会

フィリピン共和国

Republic of the
Philippines



平成 30 年 6 月 10 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>

Ma Kristine Ann Catagasan

マリア クリスティン アン カタガサン さん

21歳

フィリピン

2018年1月11日（日本に来た日）

University of Mindanao

家族は5人

りょうり つくります

Delicia Mae Bullina

デリシア メイ ブリナ さん

24歳

フィリピン

2018年1月11日（日本に来た日）

University of Mindanao

家族は7人

しゃしん を
たくさん とります

アドボ

材料（5～6人分）

- ・ 鶏肉 400 g
- ・ にんにく 3個
- ・ ローレル 5枚
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 塩 ひとつまみ

作り方

- ① 鶏肉は一口大、にんにくはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、にんにく、ローレル、肉をいれ炒める。
- ③ しょうゆと砂糖を入れる。塩を入れて味を整えて、できあがり！

アフリタダ

材料（5～6人分）

- | | | | |
|--------|----------|--------|-------|
| ・豚肉 | 100～200g | ・ケチャップ | 大さじ3 |
| ・にんじん | 2本 | ・マヨネーズ | 大さじ3 |
| ・じゃがいも | 3個 | ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・ピーマン | 2個 | ・チーズ | お好みで |
| ・たまねぎ | 1/2個 | ・塩 | ひとつまみ |
| ・にんにく | 3個 | | |

作り方

- ① 豚肉とにんじん、じゃがいもを一口大に切る。たまねぎは粗みじん、にんにくはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、たまねぎと鶏肉を炒める。にんにくを加え、さらに炒める。
- ③ 野菜を加え、水をおよそ100cc加える。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、砂糖、マヨネーズ、ケチャップを入れる。塩で味を整える。
- ⑤ 最後にチーズを入れてできあがり！

バルラロ（スープ）

材料（5～6人分）

- ・牛肉（あればスペアリブ） 100g
- ・とうもろこし 10cm
- ・チンゲン菜 2把
- ・ジャガイモ 2個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・しょうが 一片

作り方

- ① 牛肉、じゃがいもは食べやすい大きさに、たまねぎはくし切りにする。
- ② とうもろこしは芯がついたまま2cmの輪切りにする。
- ③ しょうがは千切りにし、包丁の腹でつぶしておく。
- ④ たまねぎとじゃがいもはフライパンで炒める。塩をひとつまみ入れる。
- ⑤ 鍋に肉ととうもろこしを入れて煮る。炒めたたまねぎとじゃがいもを入れる。
- ⑥ しょうがを入れ、塩コショウで味を整えて、できあがり！

サラダ

材料（5～6人分）

- ・きゅうり 1本
- ・トマト 2個
- ・レタス
- ・スイートコーン 缶詰め（パック）入りのもの

作り方

- ① きゅうりはひょうし切り、トマトはスライス、レタスは手でちぎる。
- ② 切った野菜とスイートコーンを混ぜ、ドレッシングをお好みでかけてできあがり！

※フィリピンではマンゴーやメロンを入れたフルーツサラダを食べるそうです。

Republic of the Philippines

フィリピン共和国



面積：299,404 平方キロメートル（日本の約 8 割）。

7,109 の島々がある。

人口：約 1 億 98 万人（2015 年フィリピン国勢調査）

首都：マニラ（首都圏人口約 1,288 万人）

（2015 年フィリピン国勢調査）

民族：マレー系が主体。ほかに中国系，スペイン系及びこれらとの混血並びに少数民族がいる。

言語：国語はフィリピノ語，公用語はフィリピノ語及び英語。

80 前後の言語がある。

宗教：ASEAN 唯一のキリスト教国。国民の 83%がカトリック，その他のキリスト教が 10%。

イスラム教は 5%（ミンダナオではイスラム教徒が人口の 2 割以上）。