

和話輪 を広げる

2024 年度 文化講座#3 のご案内 「家庭でできる中東・地中海料理」

くわばら しょうたろう

桑原 篠太郎 先生(高校国語科)

講座紹介

日本チュニジア友好協会会員として、普段馴染みの薄い中東・地中海料理を、家庭で再現できるようなレシピにアレンジしてご紹介し、実際に調理を体験して身近に感じていただきたいと思います。近年では、KALDIなどの外国食品を扱うお店で、各種スパイスや調理キットが揃いやすくなっておりますので、積極的にそういった既製品も利用してまいります。一方で、例えばタヒーニのようなアラビア料理に欠かせない材料は手に入りにくいので、芝麻醬などで代替するなど、近所のスーパーで手に入る食材に大胆にアレンジをしていきます。ご家庭の献立に中東・地中海の風を吹き込んでみませんか？

【献立】(予定)

- ＜前菜＞ タラマ（魚卵とじゃがいものサラダ）
ババガヌーシュ（焼きナスのペースト）
タブーレ（パセリとトマトのサラダ）
- ＜揚げ物＞ ファラーフェル（ひよこ豆のコロッケ）
- ＜ご飯物＞ カプサ（チキンの炊き込みご飯）※ライスはバスマティライスです
- ＜スープ＞ モロヘイヤのスープ（※モロヘイヤはシーズン外のため代替品を使用します）
- ＜デザート＞ クルミのバクラヴァ風ペイストリー
- ＜ドリンク＞ カファ（アラビア風コーヒー）
フレッシュミントティー

（※手に入る食材・予算によって変更の可能性があります。一部既製品の流用を行います。）

- 日時：1月25日(土) 10時～13時(予定)
- 会場：調理室
- 参加費：2000円
- 持ち物：エプロン・三角巾(必要な方のみ)
- 定員：20名(先着順)
- 申込期間：12/16(月)午前10時～

右のQRコードよりお申し込みください。
※定員に達し次第、締め切ります。



お問い合わせ：笠行 裕文(中学数学科)
主催：東海中高父母懇談会学芸部