

世界の料理

- Dishes from Around the World -

京都大学農学研究科・農学部国際交流室

The International Exchange Section, Graduate School and Faculty of Agriculture, Kyoto University

世界の料理

— Dishes from Around the World —



27 か国
128 種類
のレシピ

京都大学農学研究科・農学部国際交流室

The International Exchange Section, Graduate School and Faculty of Agriculture, Kyoto University

「世界の料理－京大農学部国際交流の記録」刊行に寄せて

京都大学農学研究科国際交流室では、国際交流活動の一環として、平成 16 年から平成 20 年の間に「世界の料理講習会」を合計 31 回開催した。その間、27 の国・地域におよぶ約 100 種類のユニークな料理がレシピと共に紹介され、600 人もの参加者を楽しませた。この多くの方々の努力と情報集積は京都大学の財産であり、この度、このように同室のホームページから本電子書籍が発刊されることは、大変喜ばしく、多くの読者の興味を引くものと確信している。

これらのページを見ていくと、単にメニューとレシピが並べられているだけでなく、その国の代表的観光地も適宜目を楽しませてくれる構成になっている。読者が、まだ訪問したことがない国であれば、その料理と共に、遠いけれど世界的に有名な自然や文化遺産等に思いを馳せることができる。また、じっくり食材、調味料、レシピを眺めると、その国や地域の文化を感じ取ることができ、料理を紹介してくれた留学生の人となりまでもが思い出せる。

この電子書籍は京大に在籍している留学生や日本人学生にとどまらず、国を問わず学外の京大を志す留学生の目に触れることも多いと予想される。京大の農学部、農学研究科の教育・研究の目的は、生命、食料、環境に関わる困難な課題解決に取り組み、貢献することである。このような多種多様な広がりをもつ世界の料理を本書籍でそれらの学生に示すことにより、特に食料、食品、および農業生産物に関して関心を抱いてもらえるものと期待している。また、本書籍を見られた方が、旅行等で訪問された国で食したメニューを見つけ、時間のある時に一つでも二つでもご自分で作って味わっていただければ、望外の喜びである。

最後に、本書籍の出版に際して献身的に情報収集、整理をしていただき、本出版の企画をされた関係各位に御礼申し上げます。

2013 年 1 月

京都大学農学研究科国際交流委員会
委員長 近藤 直

前書き

本書は、京都大学農学研究科及び農学部にて在籍していた留学生、研究者並びに客員教授の夫人の皆さんが農学研究科・農学部国際交流室主催の World cooking class で実際に作って紹介して下さった母国料理のレシピ集である。世界 27 カ国・地域、128 種類のレシピが収められている。

京都大学農学研究科及び農学部には東アジア、東南アジア、中近東、北米、中南米、ヨーロッパ、南アフリカなど世界各国から客員教授、招聘教授、研究者、留学生等が常に 100 人以上在籍している。そこで国際交流室では、世界共通の“食”をテーマにして、単なるパーティではない何か別の形で外国人と日本人との交流の場がもてないものかと考えた。留学生に母国の料理“食”を紹介してもらって、参加者が一緒に作って一緒にいただく、そんな World cooking class (料理講習会) をやってみようかと思いついたのが始まりである。しかし、調理室はない、もちろん台所用具も食器も何もない。当時の研究科長に相談したところ、趣旨にご賛同下さり、すぐにセミナー室での調理許可のご配慮をいただいただけでなく、キッチン用品取り揃えの費用もポケットマネーでご援助くださった。おかげでレンジ、食器、細かなキッチン用品などを買い揃えることが出来た。さらに職員の方々から大きいお鍋やミキサー、ボール等の提供もあり、とりあえず 20 人分くらいの食事を作る準備ができた。一方、留学生が協力してくれるかしら？と少々不安もあったが、趣旨を説明して講師をお願いしたところ、誰一人、出来ませんと言うことなく、皆な快く引き受けてくれた。予算の関係で材料費は 20 人分位で 10,000 円前後と決めてその範囲内でお願いした。調味料や食材を母国から取り寄せて準備してくれた学生もいた。

第 1 回目の World cooking class 参加者は 10 人程度だったが、回を重ねるごとに参加者が増えていき、リピーターが何人もいて毎月を楽しみに集まってくれた。留学生達は母国の料理の作り方をよく知っていて、大人数の調理を短時間に 3、4 種類も手際よく作れることには、日本人学生の現状からみて驚きでもあった。講習会に参加した留学生が次は私の国の料理を紹介させて下さいと積極的に申し出てくれることも多々あり、講師の輪は留学生だけでなく研究者の方や客員教授のご夫人にまで広がっていった。参加費は一人 500 円いただいた。20 人を超えても申し込んで来られる方は全員受け入れることにしたが、当日になって、何人かが今から参加してもいいですかと言って来られることもしばしばあった。目的は食べるのではなく交流することだったので定員をすでにはるかに超えていても、あえて人数制限せず、参加したいという人は皆な参加していただき、分け合っていた。分量を増やすことが可能であれば、大急ぎで買い足して作ったり、食器が足りなくてお湯のみにデザートを入れたり、お椀にスープを入れたり、まだ足りないときは近くの研究室に借りに行ったり、てんやわんやすることもあった。それでも食卓（といってもセミナー室の長机だったが）に美味しそうなお料理が並んで席に着き、みんな笑顔で「いただきます」という声を聞くとほっとしたものであった。食事の後、スライドや、パネルで自国の風景や生活の様子を説明してくれた留学生もいてとても有意義であった。下準備、

調理、食事、後かたづけで 2 時間半 (17:30-20:00) と限られた忙しい時間の中で、一緒に活動することで、今まで知らなかった外国人と日本人が研究分野を越えてお互いに紹介しあって会話が弾み、なごやかな楽しい国際交流の場をもつ事が出来たのは本当に嬉しいことだった。

このような World cooking class を約 4 年間にわたり、学休期間や大きな行事のある月は除きほぼ月 1 回計 31 回開催した。まだまだ続ける予定だったが、国際交流室が 2008 年に旧館から新館に移転した。美しい機能性のある部屋にさせていただいたのはとても嬉しかったが、新館は実験室以外では“ガス火”は使用禁止だったので惜しまれながらも終了せざるを得なくなってしまった。その後、私は定年前になって、4 年間も続いた World cooking class の写真とレシピをただファイルしておくだけでなくきちんとした形にして残さねばと思い、沢山あるレシピを整理し始めた。しかし、いざ、レシピを細かく調べてみると分量が書かれていない部分があったり、何人分のレシピか分からなかったり、作り方がおおざっぱで分からなかったりといろいろ問題が出てきた。Cooking class の時にはレシピを見ながら作り方をチェックする時間など到底なかったとはいえ、残念に思うことばかりであった。すでに殆どの留学生達は帰国していたが、彼らと何回かメールのやりとりをして不備な部分を完成させた。しかしどうしても連絡の取れない方もあり、その場合は同じ出身国の留学生に尋ねたり、本で調べたりして完成させた。

掲載した料理はレストランの料理ではなく、世界各地の家庭で普通に食している料理なので作り方が特別難しい料理はない。これまで日本ではあまり馴染みのなかった香辛料も近年は百貨店やインターナショナルな食材専門店で容易に手に入るので、この本を見ながらまだ食べたことのない国の料理に挑戦してみてください。27 カ国という限られた国ではありますが、本レシピ集をもとに、その国の食文化に触れ、毎日の食卓のレシピに加えていただき、世界の味をご賞味いただければ大変嬉しく思う。そしてそれが国際理解、交流の一助となればこの上なき幸せです。

2013 年 1 月

京都大学 農学研究科・農学部国際交流室
著者兼編集者 元教員 森田勝子

Preface

This book is a collection of recipes for dishes introduced in the World Cooking Class held by the International Exchange Section Office in the Faculty of Agriculture at Kyoto University. 128 recipes represent 27 countries and regions throughout the world.

Each year more than a hundred international students, research scholars, and visiting professors from all over the world are registered in the Kyoto University, Faculty of Agriculture. Since eating is universal, I decided to create an international cooking class as a place and means for intercultural exchange. During each session, an international student was to direct the cooking of several dishes from his or her country. Participants were to prepare the meal together, and afterwards they would eat together what they had prepared. These sessions were held once a month, except during academic breaks, from September 2004 through December 2008. Session by session, the number of participants increased, always far surpassing our budgeted number of twenty. Some students brought their families along. Soon not only students, but international research scholars and wives of visiting professors as well came to assume the role of chef.

The photographs offered here, with a few exceptions, were taken by me during the class sessions. As you can see, we lacked the proper dishes: Soup is served in wooden bowls and dessert in teacups. Please accept these pictures as the true record of an event. All the dishes included here are ordinary family food. Most of them are not particularly difficult to make. I hope you will try making some dishes that you have never tasted before and step into another world. I will be pleased if this book makes some little contribution to international cultural exchange.

Katsuko Morita

Kyoto, Japan
March 2013

謝 辞

出版に際し、先ず World cooking class の講師をしていただいた海外からの留学生、研究者、客員教授ならびにそのご夫人方のご協力に心から感謝いたします。彼らは出版のためにレシピ情報や写真などを喜んで提供してくれました。

World cooking class 発足当時の農学研究科長矢澤進教授（現・名誉教授）には、その実施に多大のご理解と配慮を賜りました。厚く御礼申し上げます。

昨今の厳しい大学予算の中、電子書籍化費用を捻出していただいた農学研究科に感謝いたします。副研究科長縄田栄治教授と国際交流委員長近藤直教授には当初より出版企画を強力に支援していただきました。誠にありがとうございました。

2010年7月まで同志社大学に客員教授として来日されていたアメリカ合衆国ミネソタ州カールトン大学の Kathryn W. Sparling 教授（日本文学専攻）には、綿密で的確な英文校閲ならびに前書きとシェフ紹介文の英訳をしていただきました。日本での滞在中、貴重な時間をこの作業にさいっていただいたことに対し厚く御礼申し上げます。

京都大学発ベンチャービジネスのサイエンスグラフィックス（株）辻野貴志氏には、とても美しいページデザインと電子書籍化を行っていただきました。感謝いたします。

本書は他にも多くの方々の協力と支援により実現したものです。ここに心より感謝いたします。誠に有り難うございました。

2013年3月

京都大学農学研究科・農学部国際交流室一同

Explanatory notes 凡例

- Measurements 計量

1 C = 1 cup = 200 cc

1 T = 1 tablespoon = 15 cc

1 t = 1 teaspoon = 5 cc

- Ingredients are listed in order of use.

料理の材料は作り方に出てくる順番に書いてあります。

- As far as possible, the original language name of each dish is indicated in parentheses after the English name.

料理名の母国語表現は英語表記の後ろに () で書いてあります。ただし英語表記のみもあります。

- Dishes for each session appear in the following order: soup, main dish, rice or bread, salad, dessert.

料理の順番はスープ、メイン料理、ごはん・パン類、サラダ、デザートに並んでいます。

- The "chefs" are introduced as follows: 紹介者のプロフィールは下記の順に書いています。

Name of Country 国名

Name of Chef (the family name is written in capital letters) 紹介者名(大文字は姓です)。

Affiliation and Status at Kyoto University 京都大学在籍期間中の身分

Field of Specialization 専門分野

About the Chef シェフの紹介

世界の料理

京大農学部国際交流の記録

世界の料理 目次



1		Argentina p1 田舎チキン鍋、ポテトオムレツ、フライドケーキ、カネローニ (中身、皮、ホワイトソース、トマトソース)、チョリソー入り牛肉シチュー	10		Italy p67 ブロッコリーソース和えパスタ、トマトソース和えミートボール、もやしの和え物、パンケーキ	20		Russia p115 ボルシチ、肉と野菜のマヨネーズサラダ、ロシアパンケーキ、冷製ベリースープ
2		Brazil p11 黒豆のスープ、魚のココナッツミルク煮、ブラジルのニンニクライス、焼きキャッサバ、ココナッツミルクプリン	11		Japan p71 茶碗蒸し、筑前煮 (炒り鶏)、ほうれん草のごま和え、散らし寿司、水羊羹	21		Spain p119 冷製野菜スープ、スペインオムレツ、バエリア
3		Canada p17 ロールパン、焼豚のあんず添え、ローズマリー風味ポテトのオープン焼き、グレープフルーツサラダ、レモンケーキ	12		Kenya p77 チャバティ、鶏肉シチュー、青菜の炒め煮	22		Sudan p123 トマト・たまねぎ入り鶏肉煮込み、乾燥ソラマメの煮込み、キュウリとにんじんのヨーグルト和え
4		China p23 豆腐のスープ、鶏肉と野菜のピーナッツ炒め、豚バラ肉の蒸し煮、豚肉の卵白炒め、肉まんじゅう、ブロッコリーと干しいたけの炒め煮、水餃子 (中身…にらと小えび、セロリと牛肉、皮の包み方)、ワンタン、葱花餅、冷菜	13		Korea p81 韓国味噌鍋、韓国お好み焼き、韓国焼肉、キムチ鍋、韓国お好み焼き、雑菜	23		Taiwan p127 切干大根のオムレツ、ベジタリアンの鶏料理、乾燥湯葉と茄子の煮物、タピオカ入りミルク紅茶
5		Uyghur, China p37 鶏の大皿盛り、ラム肉入りにんじんライス、大皿盛り鶏の麺	14		Mexico p89 トルティーヤ、トルティーヤ入り鶏肉と野菜のスープ、とうがらしの詰め物揚げ、トルティーヤのチーズサンドイッチ、サルサ	24		Thailand p131 パナンビーフカレー、ポークサティ(ピーナッツソース、酢漬けキュウリ)、カラフル団子のシロップ漬け、ココナッツチキンスープ、なすのスパイシーサラダ、カボチャのカスタード
6		Czech Republic p41 キャベツスープ、ソーセージシチュー、フルーツ団子、リンゴの焼き菓子	15		Myanmar p93 干しエビ入りたけのこスープ、レモングラス風味の鶏肉カレー、炊飯器で炊くココナッツライス、ライム風味のピーナッツ・にんじんサラダ	25		Turkey p141 温かいヨーグルトスープ、ロールキャベツ、レタス・トマト入りにんじんサラダ
7		India p45 ひよこ豆カレー、揚げパン (バトゥール)、ベジタブルヨーグルト、ライスプリン、タピオカコロッケ、揚げパン (プーリ)、オクラのサーモン和え、ココナッツミルクチキンカレー、ベジタブル焼き飯、キャベツサラダピーナッツ添え	16		Nepal p97 じゃがいもとカリフラワーのカレー、ピリ辛チキン、ネパール焼き飯、フルーツヨーグルト	26		USA p145 祖母から伝わる団子入りチキンシチュー、アボカドとグレープフルーツ・サラダ、母から習ったアップルクリスプ
8		Indonesia p55 スパイシービーフ、ココナッツミルクライス、トロピカルフルーツデザート、春雨入り鶏肉スープ、ビーフサティ、ココナッツとタピオカの冷菓	17		Pakistan p101 チキンカレー、チキンスパイシーライス、スパイシーひよこ豆	27		Vietnam p149 鶏肉とバミセリのスープ、春巻き、鶏肉ともやしの和え物、生春巻き、鶏肉と麺のスープ、スイートコーンのデザートスープ
9		Iran p63 麦のスープ、サフランとパーペリーのピラフ、トマトとキュウリのサラダ	18		Peru p105 牛肉とじゃがいも炒め、コーンとツナ缶のサラダ、ミルク餅			
			19		Philippines p109 えびと野菜のスープ、魚の酸味煮込み、鶏肉と野菜のシチュー、かぼちゃプリン			

Dishes from Argentina 1

Country-Style Chicken (Guiso Chacarero)

アルゼンチン料理 1 チキンシチュー



Ingredients (serves 4):

500 g chicken, cut into bite size pieces
olive oil
2 onions, minced
200 g sausage, coarsely chopped
2 tomatoes, peeled and pureed
salt
cumin powder
parsley, chopped
200 g spaghetti or similar noodles
chicken broth or water

Marinade

lemon juice
olive oil
oregano
ground paprika



材 料 (4 人分)

鶏肉 500 g 一口サイズに切る
オリーブ油
たまねぎ 2 個 みじん切り
ソーセージ 200 g 粗みじん切り
トマト 2 個 皮をむいてピューレにする
塩
クミンパウダー
パセリ 細かく切る
スパゲティ 200 g
チキンスープまたは水

漬け汁

レモンジュース
オリーブ油
オレガノ
パプリカ粉



Catedral de la ciudad de La Plata, Buenos Aires, Argentina



Mountain Lake after sunset



Instructions:

1. Marinate chicken in lemon juice, oil, oregano and paprika 30 min to 1 hour.
2. Heat oil in large pot over low heat and cook onions ; add sausage and continue cooking till brown.
3. Add tomatoes, parsley and remaining seasonings and cook 15 min. Add chicken. Cook over moderate heat 30 min.
4. Finally, add spaghetti and enough water or broth to cover. Bring to boil; cook until spaghetti reaches desired texture.



作り方

- ① 鶏肉は漬け汁に30分～1時間漬けておく。
- ② 大きな鍋に油を熱し、弱火でたまねぎを炒め、ソーセージを加え、たまねぎが色づくまで加熱する。
- ③ ②にトマト、パセリ、クミンを加え、15分煮た後、鶏肉を加え中火でさらに30分煮込む。
- ④ 最後にスパゲティを入れ、材料がかぶるくらいの水またはチキンスープを加え煮立てる。スパゲティが適当な硬さになったら火を止める。



Tango dancing pose

Dishes from Argentina 2 Potato Omelet (Tortilla de Papas)

アルゼンチン料理 2 ジャガイモのオムレツ



Ingredients (serves 4-6):

500 g potatoes, peeled and diced
olive oil for frying
2 onions, chopped
6 eggs
parsley to taste
ground paprika to taste
salt to taste

材料 (4~6人分)

じゃがいも 500 g 皮を剥いて角切り
オリーブ油
たまねぎ 2 個 小さく切る
卵 6 個
パセリ 少々
パプリカ粉 少々
塩 少々



Instructions:

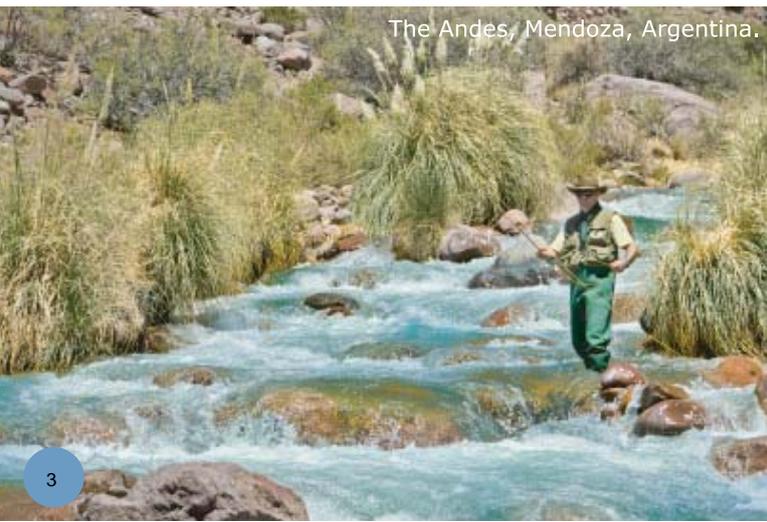
1. Deep-fry potatoes in oil until almost golden; remove from pan and drain on absorbent paper.
2. Remove excess oil from pan and sauté onions. Allow to cool.
3. Beat eggs; add salt and paprika, then potatoes and onions. Mix well.
4. Heat small amount of oil in frying pan. Pour mixture into pan and cook over slow heat until top portion of omelet appears dry. Turn omelet by covering pan with lid or plate then flipping it upside down. Continue to cook, taking care to see omelet does not dry out.

作り方

- ① ジャガイモは、色よく素揚げにして取り出し、ペーパータオルで しっかり油切りする。
- ② フライパンの余分な油を取って、たまねぎを炒めてきます。
- ③ 卵を割りほぐして塩、パプリカ粉、①のじゃがいも、②のたまねぎを加える。
- ④ フライパンに少量の油を引いて③を流し入れて弱火で表面が乾くまで焼き、ひっくり返して両面焼く。(フライパンの蓋か皿をかぶせてひっくり返して滑らせてフライパンに戻す) 焼きすぎないように気をつける。

The Andes, Mendoza, Argentina.

Vineyard in perspective with the Andes snowy as a background.





Ingredients (makes about twelve):

2 cups flour
 1 t baking powder
 1 t salt
 30 g butter, melted
 1 egg
 1/3 cup water
 oil for frying
 powdered sugar
 marmalade, jam



材料 (およそ 12 個分)

小麦粉 2 カップ
 ベーキングパウダー 小さじ 1
 塩 小さじ 1
 バター 30 g 溶かす
 卵 1 個
 水 1/3 カップ
 油
 粉砂糖
 マーメレード、ジャム



Instructions:

1. Mix flour, baking powder and salt.
2. Add butter, egg and water and work dough into flattened ball. Cover and allow to rest 30 min.
3. Divide dough into about 12 balls of equal size. Squash with palm of hand into pancakes about 1/2 cm thick.
4. Deep-fry in oil; drain on absorbent paper.
5. Sprinkle with sugar or spread with marmalade.



作り方

- ① 小麦粉にベーキングパウダー、塩を混ぜる。
- ② ①にバター、卵、水を加えて生地を作り、ひとまとめにする。蓋をして 30 分休ませる。
- ③ 休ませた生地を 12 個のボールに分割して手のひらで押しつぶして 5mm の厚さの円形に伸ばす。
- ④ 油でしっかり揚げてペーパータオルで油切りする。
- ⑤ 粉砂糖を振りかけるか、ジャムやマーメレードをぬる。

Dishes from Argentina 3 Deep-Fried Tea Cakes (Tortas Fritas) アルゼンチン料理 3 フライドケーキ



Ms. Beatriz IVON HASSEL
 Masters and Doctoral Student
 Structural Function (木質構造機能学)

We waited and waited for her on the day of her class. Just as the session was scheduled to begin, she appeared, to our relief, with a rucksack chock full of ingredients all prepared.

講習会当日、なかなか来られなくてなくてやきもき、ちょうど始まる時間にリュック一杯に下準備のできた食材を持って来て下さってほっとしました。

Dishes from Argentina 4

Beef Stew with Chorizo and Sweet Potatoes (Quick Puchero)

アルゼンチン料理 4 チョリソー入り牛肉シチュー



Ingredients (serves 4):

500 g beef
200 g chorizo sausage
8 potatoes, peeled and cut into 4-6 pieces
2 sweet potatoes,
peeled and cut into 4-6 pieces each
½ pumpkin, cut into large chunks
4 carrots, cut into large chunks
2 ears fresh corn
1 leek, rough chopped
1 onion, rough chopped



材 料 (4 人分)

牛肉 500 g 大きめの一口大に切る。
チョリソーソーセージ 200 g 1/2 に切る。
じゃがいも 8 個 皮をむいて 4 ~ 6 個に切る
さつまいも 2 個 皮をむいて 4 ~ 6 個に切る
かぼちゃ 1/2 玉 大きめの一口大に切る
にんじん 4 本 大きめの一口大に切る
トウモロコシ 2 本 1/4 ~ 1/8 に切る。
ねぎ 1 本 小口切り
たまねぎ 1 個 粗みじん切り



Panorama of Buenos Aires, Argentina





Instructions:

1. Boil beef and water in large pot. Skim off surface foam.
2. Add chorizo and continue to boil for 10 min.
3. Add all other ingredients; boil 20 min or until potatoes are cooked through.
4. Ladle into bowls and serve.

作り方

- ① 大きな鍋に牛肉と水を入れ、煮立たせる。表面に浮いてくるアクを取る。
- ② ソーセージを加え、さらに数分加熱する。
- ③ 残りの材料を全部入れて約20分間、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ めいめいの器に取り分ける。

Blub-blub-blub...
グツグツ...



Dishes from Argentina 5

Cannelloni (Canelones) Filling

アルゼンチン料理 5 カネロニの具



Ingredients

(makes about 40, serves 8-12):

2 onions, chopped
 2 bundles leeks, chopped
 1 red bell pepper, chopped
 1 head garlic, chopped fine
 olive oil for frying
 salt and pepper to taste
 4-5 bundles spinach
 700 g-1 kg mascarpone or ricotta cheese
 Parmesan cheese to taste
 bacon, fried, chopped; or spam, chicken,
 vegetables, cooked and chopped (optional)
 2-3 eggs



材料 (8 ~ 12 人分)

たまねぎ 2個 細かく切る
 青ねぎ 2束 小口切り
 赤ピーマン 1個 細かく切る
 にんにく 1片 みじん切り
 オリーブ油 (揚げ物用)
 塩、こしょう 少々
 ほうれん草 4~5束
 マスカルポーネまたはリコッタチーズ 700g ~ 1kg
 パルメザンチーズ 適量
 ベーコン 炒めて細かく切る または
 スパム、鶏肉、野菜など 火を入れて小さく切る (好みで)
 卵 2~3個



Ricotta cheese



Instructions:

1. Heat oil in frying pan. Sauté onions, leeks, red pepper and garlic until vegetables are soft and onions transparent. Season with salt and pepper.
2. In separate saucepan, boil spinach in water (5,6min.); squeeze out all water and chop fine.
3. Combine vegetables and spinach; cool. Add mascarpone or ricotta, then Parmesan cheese.
4. Stir in any optional ingredients.
5. Add eggs; mix thoroughly. Add salt if required.



作り方

- ① フライパンを熱し、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、にんにくをいため、たまねぎが透明になるまでいため、塩、こしょうをする。
- ② 別の鍋でほうれん草をゆでて、水気を絞り細かく切る。
- ③ ①と②を混ぜてさまして、マスカルポーネかまたはリコッタチーズ、パルメザンチーズを加える。
- ④ ③に好みの肉類、野菜を混ぜる。
- ⑤ ④に卵も加え、全部をよく混ぜる。必要ならば塩を加える。

Colorful La Boca, Buenos Aires





Ingredients (serves 8-12):

1 cup milk
1 egg
1cup flour
butter for frying



材料 (8 ~ 12 人分)

牛乳 1カップ
卵 1個
小麦粉 1カップ
バター (揚げ物用)

Dishes from Argentina 6 Cannelloni (Canelones) Pancakes アルゼンチン料理 6 カネロニの皮



Instructions:

1. Blend (with hand mixer) milk, egg and flour.
2. Heat butter in frying pan. Pour 2/3 ladle pancake batter into pan and to make thin round. Cook, turning once.
3. Stack cooked pancakes to cool.



作り方

- ① ハンドミキサーで牛乳、卵、小麦粉をまぜる
- ② フライパンにバターを熱し、①を玉じゃくし2/3ずつ流し入れ、薄く丸く延ばして1回だけひっくり返して裏面も焼く。
- ③ 焼けた皮は積み重ねて冷ます。



Assembly:

Additional Ingredient:
1 tub Parmesan cheese

Instructions:

1. Place 1-2 T filling down center of each pancake and roll up tight.
2. Spread baking sheet with fine layer tomato sauce; line up canelones on top, covering entire tray. Pour more tomato sauce over canelones, followed by layer of white sauce.
3. Finally, spread Parmesan cheese on top and bake in hot oven till cheese melts and sauces are bubbling.
4. Serve two cannelloni per person. Pass both sauces.



仕上げ

追加材料 (好みで)
パルメザンチーズ 1箱

作り方

- ① それぞれの皮の中心に大きじ1~2の具を置いてしっかり巻く
- ② オープンシートにトマトソースを塗り、カネロネをその上に並べ、カネロネの上からもトマトソースをかけ、更にホワイトソースをかける。
- ③ 最後にパルメザンチーズを振りかけ、オープンに入れてチーズがとろけてソースがぶくぶくするまで焼く。
- ④ 1人、2本ずつお皿に盛りつける。トマトソースとホワイトソースを好みでかける。



Dishes from Argentina 7 White Sauce

アルゼンチン料理 7 ホワイトソース



Ingredients:

1 onion, chopped
several cloves garlic
1 slab bacon, chopped
oregano to taste
basil to taste
salt and pepper to taste
1 can (230 g) whole tomatoes

材料

たまねぎ 1個 小さく切る
にんにく 5~6片
ベーコン 1ブロック 小さく切る
オレガノ 少々
バジル 少々
塩、こしょう 少々
トマトホール缶 (230g) 1個

Dr. Pablo PEREZ GOODWYN
Research Scholar
Insect Ecology (昆虫生態学)



Pablo-san and his sweet Japanese wife taught the cooking class together. During the study trip of the International Exchange Section, he shared his expertise with us, giving a running English translation of the commentary at the World of "Fabre" Exhibition held at the Biwako Museum. In August 2009, after he had settled into a new academic position in Japan, unfortunately he passed away. I can still picture the kindly expression of his gentle face. We pray for his soul.

Ingredients:

2 T butter
2 T flour
5 cup milk
grated fresh nutmeg to taste
black pepper to taste

材料

バター 大さじ2
小麦粉 大さじ2
牛乳 5カップ
ナツメグ 少々
黒こしょう 少々

Instructions:

1. Melt butter in saucepan.
2. Meanwhile, bring milk to near boiling in separate saucepan, but do not allow to boil.
3. Gradually add flour, stirring constantly with spatula. Cook until brown, but take care not to burn.
4. Trickle in milk, very slowly. Stir until sauce thickens.
5. Add liberal amount of nutmeg and pepper to taste.

作り方

- ① バターをフライパンで溶かす
- ② 別の鍋で牛乳を沸かす。沸騰させないように気を付ける。
- ③ ①に小麦粉を少しずつ加え、しゃもじで絶えずかき混ぜながら焦がさないように褐色になるまで加熱する。
- ④ ③に②の牛乳を少しずつゆっくり加えていき、全体にとろみがつくまで絶えずかき混ぜながら加熱する。
- ⑤ ナツメグ、塩、こしょうを加える。

Dishes from Argentina 8 Tomato Sauce

アルゼンチン料理 8 トマトソース

Instructions:

1. Fry bacon with onion. Add oregano, basil, salt and pepper.
2. Add canned tomatoes and simmer 15-20 min.

作り方

- ① ベーコン、たまねぎを炒め、オレガノ、バジル、塩、こしょうを加える
- ② ①にトマトホール缶を加え、15~20分間とろ火で煮る。

料理講習会で Pablo 氏は愛くるしい日本人の奥様といっしょに仲良く料理を作ってくださいました。国際交流室主催の見学会で琵琶湖博物館の「ファブルの世界」展を訪れた際は、専門を生かして日本語から英語へ流ちょうに通訳していただきました。しかし誠に残念なことに、日本で就職されて間もなく 2009 年 8 月に亡くなりました。今でも彼の優しく温かいまなざしが目に浮かびます。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

世界の料理

京大農学部国際交流の記録

Dishes from Brazil 1

Black Bean Soup (Caldinho de Feijao)

ブラジル料理 1 黒目豆のスープ



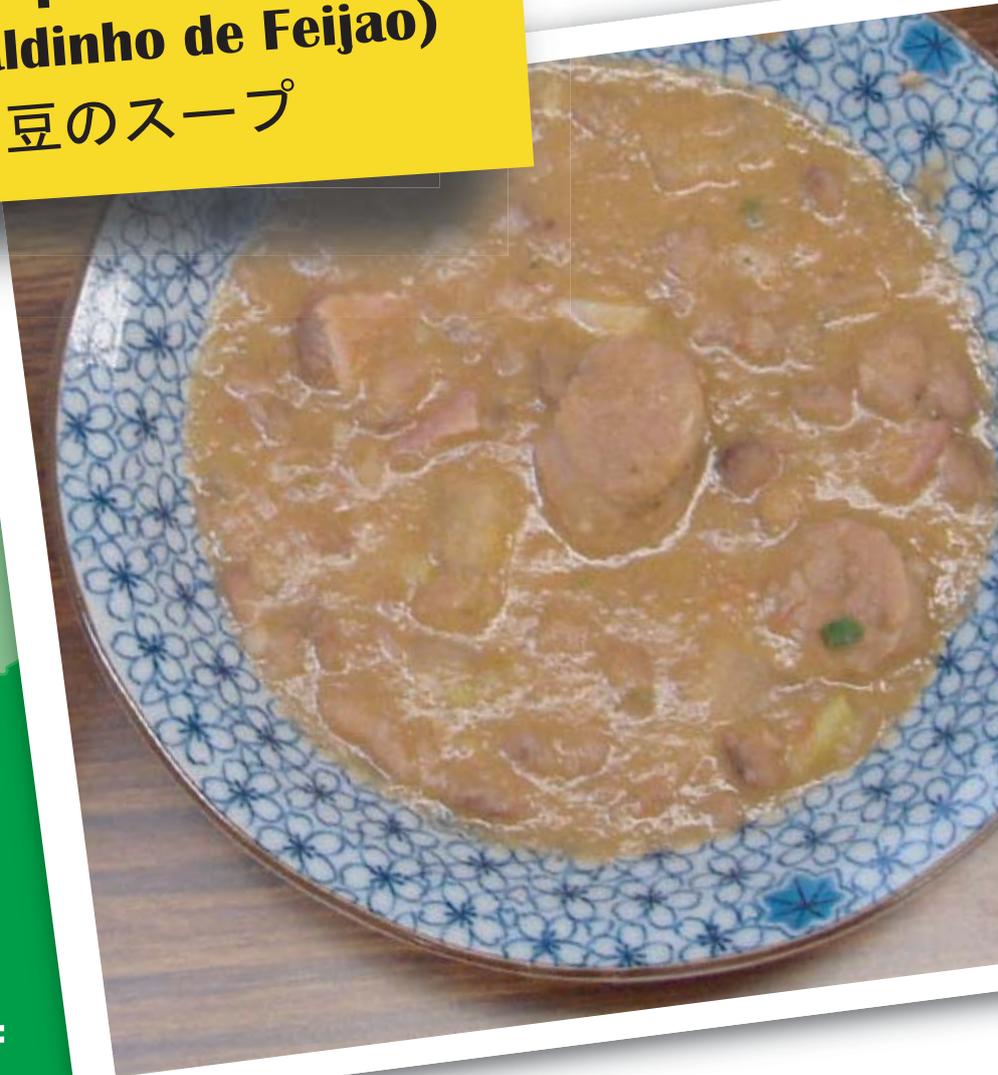
Iguacu Falls

Ingredients (serves 6):

200 g or 1 cup beans (feijao) or black beans, soaked in water overnight
1 bay leaf
1 onion, chopped fine
2 cloves garlic, chopped fine
1 small tomato, cut into eighths
¾ cup green onions, chopped fine
3 T parsley, minced
80 g bacon, in 1 cm strips
80 g linguica sausage, in 3 cm slices
1 chili pepper, chopped fine
salt and pepper to taste
4-5 cups water

材料 (6人分)

黒目豆 (黒ささげ) 200g または 1 カップ
一晩水に漬けておく。
ベイリーフ 1 枚
たまねぎ 1 個 みじん切り
にんにく 2 片 みじん切り
トマト 小 1 個 8 等分に切る
青ねぎ みじん切り ¾ カップ
パセリ みじん切り 大きじ 3
ベーコン 80 g 1cm 幅の細切り
Linguica ソーセージ (ブラジルの生ソーセージ) 80 g
3 cm 長さに切る
とうがらし 1 本 みじん切り
塩、こしょう 少々
水 4~5 カップ



Brazilian culture has been influenced by many different cultures, in particular Portuguese, Italian, German, and Japanese. One should also mention Native American and African cultures. The combination of various immigrant cultures with local ingredients means that each part of Brazil has its own special flavor. But if you ask any Brazilian the most common foods on their table, the answer will be rice, beans, beef, and salad.

ブラジルの料理は、ポルトガル、イタリア、ドイツ、そして日本など更にインドやアフリカといった沢山の違った国の文化の影響を受けています。食卓にのぼる一般的な食べ物は何でしょう？と聞かれれば米、豆、牛肉そしてサラダとか ---- という答えになるでしょう。



Instructions:

1. Bring 4 cups water to boil. Add beans and bay leaf and cook until beans are soft.
2. Process in blender: two-thirds boiled beans, ½ onion, 1 clove garlic, tomato, one-third green onion and parsley, adding some cooking liquid.
3. Fry the bacon, linguica, chili pepper, remaining garlic and onion and one-third green onion (reserve last one-third for garnish).
4. Combine all ingredients in large pot and add water if necessary (soup consistency should be creamy); add salt and pepper to taste. Cook 10 min.
5. Garnish soup with remaining green onion.



作り方

- ① 水4カップを沸騰させ、豆とベイリーフを加え、豆が柔らかくなるまで煮込む。
- ② 煮込んだ豆の2/3、たまねぎの1/2、にんにく1片、トマト、ねぎの1/3、パセリを加え、少量の豆のゆで汁を加えてミキサーにかける。
- ③ フライパンでベーコン、ソーセージ、とうがらし、残りのたまねぎ、にんにく、ねぎ1/3（残り1/3は飾り用）を炒める。
- ④ 大きな鍋に残りの豆、②、③と水（スープがクリーム状になるように）を加えて、塩、こしょうして、約10分間煮込む。
- ⑤ 最後に残しておいたねぎを散らす。



Dishes from Brazil 2 Fish Cooked in Coconut Milk (Moqueca de peixe)

ブラジル料理 2 魚のココナッツミルク煮



Ingredients (serves 6):

8 white fish filets
200 g shrimp
3 T lemon juice
salt and ground black pepper to taste
3 T olive oil
3 cloves garlic, minced
1 small onion, diced
2 tomatoes, diced
1 red bell pepper, diced ground red chili pepper to taste
200 cc coconut milk
1-3 T oleo de dende (palm oil)
1 onion, sliced
1 red bell pepper, sliced
1 tomato, sliced
3 T cilantro, minced
1 bunch green onions, minced



材料 (6人分)

白身魚切り身 (骨抜き) 8枚
えび 200g
レモンジュース 大さじ3
塩、黒こしょう 少々
オリーブ油 大さじ3
にんにく 3片 みじん切り
たまねぎ 1個 さいの目切り
トマト 2個 さいの目切り
赤ピーマン 1個 さいの目切り
チリペパーパウダー 少々
ココナッツミルク 200cc
椰子油 (サラダ油で代用) 大さじ1-3
たまねぎ 1個 薄切り
赤ピーマン 1個 薄切り
トマト 1個 薄切り
コリアンダーの葉 大さじ3
ねぎ 1束 小口切り



Instructions:

1. Wash fish and shrimp; marinate with lemon juice, salt and pepper.
2. Heat olive oil in large pan and sauté garlic until golden.
Add diced onion and continue to sauté till onion is golden.
3. Add diced tomatoes and bell pepper; season with salt and chili pepper.
4. Cover and steam 1-2 min.
5. Add coconut milk and mix well; add fish to pan and simmer, without stirring, 5 min over low heat.
6. Add shrimp; taste and correct seasoning if necessary.
7. Add palm oil. Layer sliced onion, bell pepper and tomato over fish. Continue simmering 5-10 min.
8. Serve garnished with cilantro and green onion and chili pepper.



作り方

- ① 魚、えびをきれいに洗って、レモンジュース、塩、黒こしょうの液に漬けておく。
- ② オリーブ油を熱し、にんにくに焼き色がつくまで炒め、さいの目切りのたまねぎを加えてたまねぎが色づくまで炒める。
- ③ ②にさいの目切りトマト、赤ピーマンを加えて炒め、塩、黒こしょうをする。
- ④ 蓋をして1~2分蒸し煮する。
- ⑤ ④にココナッツミルクを加えてよく混ぜ、魚も入れて、5分間ぐらい弱火で煮る。(魚を入れたら混ぜないように)
- ⑥ 次にえびを加え、必要ならば塩、こしょうで味を調節する。
- ⑦ パーム油を加えて薄切りのたまねぎ、赤ピーマン、トマトを魚の上に重ねて5~10分弱火で煮る。
- ⑧ 取り分けてコリアンダーの葉とねぎをちらす。

Ingredients (serves 6):

1 T olive oil
2 cloves garlic, minced
3 cups long grain rice, washed and drained
salt to taste
3 cups boiling water

材 料 (6人分)

オリーブ油 大さじ1
にんにく 2片 すり下ろす
長粒米 3カップ 水に1時間漬けた後、水を切っておく
塩 少々
熱湯 3カップ

Instructions:

1. Heat olive oil in large pot, add garlic and sauté until golden. Add rice and sauté. Add salt to taste.
2. Pour boiling water over rice and stir. Cover and cook till water is absorbed, about 20 min. Rice should not be sticky!

作り方

- ① 大きな鍋にオリーブ油を熱し、にんにくに焼き色がつくまで炒め、米を加えてさらに炒め、塩を加える。
- ② ①に熱湯を加えてかき混ぜ蓋をして約20分間、水を吸収するまで加熱する。(日本のお米のように粘り気はない)

Dishes from Brazil 3 Brazilian-Style Garlic Rice (Arroz)

ブラジル料理3 ブラジルのニンニクライス



Dishes from Brazil 4 Fried Mandioca Flour (Farofa)

ブラジル料理4 焼きキャッサバ



Instructions:

1. Fry bacon in butter
2. Add onion, green olives and mandioca flour. Stir with wooden spoon.
3. Add eggs and mix quickly. It will cook very fast.
4. Add raisins.

作り方

- ① ベーコンをバターで炒める。
- ② たまねぎ、オリーブ、キャッサバ粉を加えて木のしゃもじで混ぜる。
- ③ 卵を加え、すばやく混ぜる。
- ④ 干しぶどうを加える。



Christ The Redeemer

Ingredients (serves 4):

50 g bacon
60 g butter
1 onion, diced
¼ cup pitted green olives, diced or whole
300 g mandioca flour (cassava)
2 eggs, lightly beaten
50 g raisins

材 料 (4人分)

ベーコン 50 g
バター 60 g
たまねぎ 1個 さいの目切り
種を取った緑オリーブ 1/4 カップ さいの目切りまたはそのまま
キャッサバ粉 300 g
卵 2個 割りほぐす
干しぶどう 50 g

Note: Mandioca flour (cassava flour) : Flour made from the root of the tropical shrub cassava. Tapioca is made from it.
一口メモ: キャッサバ粉: カサバという熱帯産低木の根から採ったでんぷんでタピオカの原料

Dishes from Brazil 5 Coconut Flan (Manjar de coco) ブラジル料理 5 ココナッツミルクプリン



Instructions:

1. Dissolve cornstarch in milk.
2. In saucepan, combine condensed milk and coconut milk; and add milk-cornstarch mixture. Cook, stirring, until consistency is creamy.
3. Transfer to form mold and chill 2 hrs in refrigerator.
4. Un-mold onto plate and serve ringed with prunes.

作り方

- ① かたくり粉を牛乳に溶かす。
- ② 小鍋にコンデンスミルクとココナッツミルクを入れ、①を加え、クリーム状になるまで混ぜながら加熱する。
- ③ ②をリング型に移して冷蔵庫で2時間冷やす。
- ④ 冷えたら型をはずして皿に取り、プルーンを中心と周りに飾る。

Ms. Mirian Maya SAKUNO
Masters and Doctoral Student
Quality Analysis and Assessment (品質評価学)

Ms. Karen Mine HARADA
Masters Student
Basic and Applied Molecular Biotechnology (生物機能変換学)

Both women are Brazilians of Japanese descent, and they made an excellent team. As we read the exotic names of the various dishes, we wondered what of their world they could be. But when the meal was served and we tasted them, everyone was delighted: It was all delicious. Japanese people aren't used to coconut milk, but I thought I might try cooking with it at home--another small discovery.

二人とも日系のブラジル人とても仲良しです。料理の名前を見ていたいどんな料理が出来るのだろうと興味津々、ニンニクライス、魚のココナッツミルク煮、見たことのないキャッサバ粉のお菓子など、いただいてみると日本人の口にも違和感なくおいしかった。ココナッツミルクは日本人にとってはあまり馴染みがないが料理にコクと甘みが出るようで、家庭料理にも使ってみようと思えた発見でした。

Ingredients (serves 8):

½ cup cornstarch
1¼ cups milk
½ can condensed milk
1 cup coconut milk
ring mold
canned prunes for garnish

材料 (8人分)

かたくり粉 (またはコーンスターチ) 1/2 カップ
牛乳 1¼ カップ
コンデンスミルク 1/2 缶
ココナッツミルク 1 カップ
リング枠
プルーンの缶詰 適量 飾り用



Mirian said:

I attended many of the cooking classes and enjoyed them very much. They were a way for me to meet friends and learn about other cuisines.

料理講習会に出来る限り参加してとても楽しいでした。沢山のお友達に出会う機会になり、また多くの他国の食文化を学ぶことが出来ました。

Karen said:

I wasn't able to attend many of these cooking classes, but whenever I had the chance, I could go, because for me they were an opportunity to learn about other cultures and try new flavors. I have good memories!

たびたびは料理講習会に出席出来なかったけれど時間のある時には出席して他国の文化や知らなかった香辛料の使い方に出会って良い思い出になりました。

世界の料理

京大農学部国際交流の記録

Dishes from Canada 1

Baked Pork with Apricots

カナダ料理 1 焼豚のあんず添え



Ingredients (serves 4):

1 pork tenderloin, sliced or cubed
16 dried apricots, soaked in water 1 hr
1 t sage
¼ cup lemon juice
zest of one lemon
2 cups celery, sliced
salt and pepper to taste



材料 (4人分)

豚ヒレ肉 1枚 薄切りまたは角切り
干しあんず 16個 1時間水に漬けておく
セイジ 小さじ1
レモンジュース 1/4カップ
レモンゼスト (レモンの皮1個分)
セロリ 薄切り 2カップ
塩、こしょう 少々





Instructions:

1. Simmer apricots, sage, lemon juice and lemon zest 5-6 min in ½ cup apricot soaking liquid, Set aside.
2. Line bottom of baking dish with celery. Layer pork on top. Season with salt and pepper.
3. Bake at 180°C for approximately one hour. 5 min before taking dish from oven, spread apricot mixture over top.
4. Serve with green vegetable and Roasted Potatoes with Rosemary.



作り方

- ① 干しあんずを漬けておいた水 1/2 カップに、干しあんず、セイジ、レモンジュース、レモンゼストを入れ弱火で5、6分間煮る。
- ② オーブン用の耐熱容器にセロリの千切りを並べその上に豚肉を並べ塩、こしょうをする。
- ③ ②を 180°Cのオーブンでおよそ1時間焼く。オーブンから出す5分前に①の煮たあんずを汁ごと豚肉の上にかける。
- ④ オーブンから取り出して皿に盛り、緑の野菜と「ローズマリー風味のじゃがいものオーブン焼き」を付け合わす。



Niagara Falls



Vancouver Harbour



Dishes from Canada 2

Roasted Potatoes with Rosemary

カナダ料理 2 ローズマリー風味ポテト
のオーブン焼き



Ingredients (serves 4):

4 medium potatoes, peeled and quartered
½ t salt
1 t rosemary
30 cc olive oil
1-2 cloves garlic, crushed (optional)

材 料 (4 人分)

じゃがいも 中 4 個 皮をむいて 1/4 に切る
塩 小さじ 1/2
ローズマリー 小さじ 1
オリーブ油 30 cc
にんにく 1~2 片 つぶす (好みで)

Instructions:

1. Toss all ingredients together.
2. Bake 45 min at 190°C.

作り方

- ① すべての材料を軽く混ぜ合わす。
- ② 190°C のオーブンで 45 分焼く。

Lake Moraine



Old Montreal, Bonsecours Market





Ingredients (makes 12):

1 cup warm water
2 t yeast
2 T sugar
1 or 2 eggs
1 t salt
2 T vegetable oil
flour as required



材料 (12ヶ分)

湯 1カップ
イースト 小さじ2
砂糖 大さじ2
卵 1~2個
塩 小さじ1
サラダ油 大さじ2
小麦粉 適量



Instructions:

1. In large bowl, combine water, yeast and sugar. Mix and set aside 10 min.
2. Add egg(s), salt, oil and 1 cup flour to begin with. Blend well with hand mixer.
3. Add enough flour to begin kneading. Continue kneading at least 10 min, adding flour as necessary, until flour does not stick to fingers.
4. Let rise another 30 min or until doubled in size. Divide into 12 round rolls.
5. Bake 30 min at 185° C.

Dishes from Canada 3 Dinner Rolls

カナダ料理 3 ロールパン

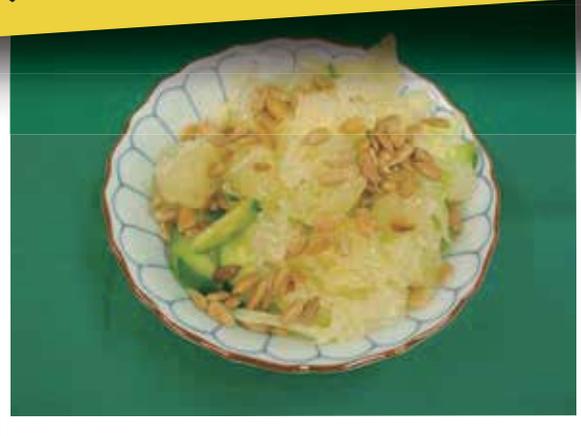


作り方

- ① 大きなボールに湯、イースト、砂糖を入れて、混ぜ10分間置いておく。
- ② 卵、塩、サラダ油に小麦粉をはじめ1カップ入れてハンドミキサーでよく混ぜる。
- ③ 次に手で捏ねられる位まで小麦粉を足していく。少なくとも10分間は捏ねる。手にくっつかなくなるまで足りなければ小麦粉を足しながらパン生地を作る。
- ④ ③の生地が2倍に膨らむまで30分間ほどおいておく。膨れたら12個に切り分けて丸くボール状に成型する。
- ⑤ 185°Cのオーブンで30分間焼く。

Dishes from Canada 4 Grapefruit Salad

カナダ料理 4 グレープフルーツサラダ



Instructions:

1. Combine all ingredients in large serving bowl.
2. Toss with salad dressing and serve.



作り方

- ① レタス、きゅうり、グレープフルーツを大きな器に盛りつける。
- ② 好みのドレッシングをかける。(よく混ぜる)



Ingredients:

Lettuce, torn into bite size pieces
cucumbers, sliced
grapefruit, chopped
roasted sunflower seeds
salad dressing of choice



材料

レタス 一口大にちぎる
きゅうり 薄切り
グレープフルーツ 小さく切る
ローストしたひまわりの種
好みのドレッシング

Dishes from Canada 5

Lemon Cake

カナダ料理5 レモンケーキ



Ingredients

(makes one 10 cm x 22 cm cake):

- 1/2 cup butter
- 1/2 cup sugar
- 2 eggs
- zest of one lemon
- 1 1/2 cups flour
- 1 t baking powder
- 1/2 t salt
- 1/2 cup milk
- 1/2 cup walnuts, chopped
- juice of one lemon
- 1/4 cup granulated sugar



材料

(10 cm x 22 cm ケーキ型1本分)

- バター 1/2 カップ
- 砂糖 1/2 カップ
- 卵 2個
- レモンの皮 1個分
- 小麦粉 1 1/2 カップ
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 牛乳 1/2 カップ
- クルミ 1/2 カップ 細かく切る
- レモン汁 1個分
- グラニュー糖 1/4 カップ



Instructions:

1. Beat together butter, sugar, eggs and lemon zest.
2. In separate bowl, mix flour, baking powder and salt.
3. Alternately add dry ingredients and milk to butter mixture and blend well.
4. Add walnuts.
5. Transfer to 10 cm x 22 cm cake pan and bake 50 min at 190°C.
6. Mix lemon juice with granulated sugar. Pour over warm cake.



作り方

- ① ボールにバター、砂糖、卵、レモンゼストを入れてよく攪拌する。
- ② 別のボールに小麦粉、ベーキングパウダー、塩を混ぜる。
- ③ ①バターミックスに牛乳と②を交互に入れてよく混ぜる。
- ④ ③にクルミを混ぜる。
- ⑤ ケーキ型に移して 190°Cのオーブンで 50 分間くらい焼く。
- ⑥ 焼き上がったらグラニュー糖を加えたレモンジュースをケーキが温かい内にかける。

Mrs. Keiko FITZ-EARLE
Wife of Visiting Professor, Dr. Malcom
Wildlife Management (野生動物管理学)

Malcolm-sensei's wife is Japanese and an excellent cook. Because of time constraints, she baked the rolls and lemon cake in her oven at home and brought them in for us. How delicious all the dishes!

Malcom 先生の夫人は日本人で、とても料理が上手な方でした。時間の関係でレモンケーキとロールパンは家で焼いてきてくださいました。どの料理もとってもおいしくいただきました。



世界の料理

京大農学部国際交流の記録

Dishes from China 1

Bean Curd Soup (豆腐羹)

中国料理 1 豆腐のスープ



Ingredients (serves 5-6):

10 black mushrooms
 200 g shrimp
 1 t salt
 2 t cornstarch
 vegetable oil for frying
 1 scallion, chopped
 1 slice ginger, minced
 1 t shaoxing wine
 1 L water
 1 block bean curd, rinsed and cubed
 1 tomato, cut into bite size pieces
 100 g ham, chopped
 1 t powdered chicken soup base
 100 g spinach, in 2-3 cm lengths
 sesame oil to taste
 black pepper to taste



材料 (5~6人分)

干しいたけ 10枚
 小えび 200g
 塩 小さじ1
 片栗粉 小さじ2
 サラダ油
 細ねぎ 1本 小口切り
 しょうが 一切れ みじん切り
 紹興酒または料理酒 小さじ1
 水 1L
 豆腐 1丁 水切りをして小さく角切り
 トマト 1個 一口大に切る。
 ハム 100g 小さく切る
 粉末チキンスープの素 小さじ1
 ほうれん草 100g 2~3cmの長さに切る
 ごま油 少々
 黒こしょう 少々





 **Instructions:**

1. Soak black mushrooms in water till soft. Trim, rinse, and chop. Set aside.
2. Mix shrimp with salt, and cornstarch. Marinate 10 min.
3. Heat oil in pan or wok. Fry shallot and ginger 1-2 min, then add shrimp and fry till shrimp turns pink. Add wine, then remove shrimp and set aside.
4. Add 1 L water and bean curd to pan and bring to boil. Add black mushrooms and return to boil. Next add tomato, ham, shrimp, salt and soup base. Finally, add spinach.
5. Serve sprinkled with sesame oil and black pepper.

 **作り方**

- ① 干しいたけを戻して軸を取り小さく切っておいておく
- ② 小えびに塩とかたくり粉をまぶして10分間おいておく。
- ③ 鍋か中華鍋に油を熱し、細ねぎとしょうがを1～2分炒め、小エビを加え、小エビがピンク色に変わったら、料理酒を加え、取り出しておいておく。
- ④ ③の鍋に水1Lと豆腐を加え、一煮立ちしたら、しいたけを加えて再び煮立ったらトマト、ハム、小えび、塩、スープの素を加える。最後にほうれん草を入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、ごま油、黒こしょうをふる。



Dishes from China 2

Gongbao Chicken (宮保鶏丁)

中国料理 2 鶏肉と野菜のピーナッツ炒め



Instructions:

1. Mix chicken cubes with salt, 1 t soy sauce and 1 t cornstarch. Marinate 30 min.
2. Mix 1 t cornstarch with 2 t water.
3. Heat oil in pan 2-3 min; add bell peppers and stir-fry 2-3 min. Remove.
4. Heat oil in pan 2-3 min; add carrots and stir-fry 3-4 min. Remove.
5. Heat oil in clean pan 1-2 min. Add chili and star anis and fry until chili is crisp; remove all chili and star anis from pan.
6. In same pan, fry scallion and ginger 30 sec. Add chicken and stir-fry until chicken turns color. Add shaoxing wine, remaining soy sauce and sugar. When chicken is almost cooked through, add bell peppers and carrots; stir-fry to mix well.
7. Then add cornstarch mixture (for gloss), nuts and more scallions. Stir thoroughly and serve hot.



作り方

- ① 塩、しょうゆ小さじ1、かたくり粉小さじ1を混ぜてその中にとり肉を30分間漬けておく。
- ② かたくり粉 小さじ1を 水 小さじ2で溶いておく
- ③ 中華鍋に油を2、3分加熱し、ピーマンを3、4分炒めて、取り出す
- ④ 鍋に油を2、3分熱し、にんじんを炒めて、取り出す
- ⑤ 鍋をきれいにしてとうがらし、スターアニスを入れ、とうがらしがカリッとするまで炒め、とうがらしもスターアニスも、取り出す。
- ⑥ 同じ鍋で細ねぎとしょうがを30秒炒め、①のとりに肉を加えてとり肉の色が変わるまで炒め、紹興酒、残りのしょうゆ、砂糖を加える。とり肉に十分火がとおったら③のピーマンと④のにんじんも加えよく炒める。
- ⑦ ②の水溶きかたくり粉を加えてつやを出し、ピーナッツと細ねぎも加えてよく混ぜる。



Ingredients (serves 3-4):

200 g chicken breast meat, washed, patted dry. cut into bite size cubes
 1 t salt
 3 t soy sauce
 2 t cornstarch
 vegetable oil for frying
 1 green bell pepper, diced
 1 red bell pepper, diced
 100 g carrots, in bite size cubes
 3-4 dry red chili peppers
 2 star anis
 1 scallion, chopped
 2 slices ginger, minced
 2 t shaoxing wine
 2 t sugar
 50 g roasted peanuts



材料 (3~4人分)

鶏胸肉 200 g 洗って水分を拭き、一口大の角切りにする
 塩 小さじ1
 しょうゆ 小さじ3
 かたくり粉 小さじ2
 サラダ油 適量
 ピーマン 1個 角切り
 赤ピーマン 1個 角切り
 にんじん 100 g
 乾燥赤とうがらし 3~4個
 スターアニス (八角) 2個
 細ねぎ1本 小口切り
 しょうが 薄切り2枚 みじん切り
 紹興酒または料理酒 小さじ2
 砂糖 小さじ2
 煎りピーナッツ 50 g



Ingredients (serves 6-8):

650 g pork ribs, in 3 x 3 cm pieces with bone in
 3 t shaoxing wine
 2 slices ginger, chopped
 2 scallions, minced
 1 stick cinnamon
 2 star anise
 3 t salt
 ¼ cup dark soy sauce
 50 g sugar
 1T fermented bean paste



材料 (6~8人分)

豚 ばら肉 650 g 3 x 3cmに骨付きで切る
 紹興酒 小さじ3
 しょうが 薄切り2枚 粗みじん切り
 細ねぎ 2本 みじん切り
 シナモンスティック 1本
 スターアニス (八角) 2個
 塩 小さじ3
 濃い口しょうゆ 1/4 カップ
 砂糖 50 g
 納豆ペースト 大さじ1

Dishes from China 3

Braised Ribs in Dark Sauce (酱排骨)

中国料理 3 豚バラ肉の蒸し煮



Instructions:

1. Place ribs in large pot. Add enough water to cover; bring to boil, skimming foam from water surface.
2. Add wine, ginger, scallions, cinnamon, star anise and salt. Simmer over medium-low heat 30 min.
3. Add dark soy sauce, sugar and bean paste. Simmer over medium heat until meat is tender, then raise heat and continue cooking until liquid is nearly evaporated.
4. Serve hot.



作り方

- ① 大きな鍋に豚肉を入れ、かぶるくらいのたっぷりの水を入れて煮立てる。表面にでてくるアクはすくい取る。
- ② ①に紹興酒、しょうが、細ねぎ、シナモン、スターアニス、塩を加え、中火~弱火で30分間加熱する。
- ③ ②に濃い口しょうゆ、砂糖、納豆ペーストを加え、中火で肉が軟らかくなるまで煮続ける。肉が軟らかくなったら火を強めて煮汁がなくなるまで加熱を続ける。
- ④ 温かいうちに出す。



Ingredients (serves 3-4):

200 g pork (or chicken), cut into small bite size pieces
 1 t salt
 2 t shaoxing wine
 1 t cornstarch
 5 egg whites
 25 cc oil
 1 scallion, diced
 2 slices ginger, chopped
 50 g beef ham, chopped
 3 T water
 1 t powdered chicken soup base



材料 (3~4人分)

豚肉または鶏肉 200 g 小さめの一口大に切る
 塩 小さじ1
 紹興酒 小さじ2
 かたくり粉 小さじ1
 卵白身 5個
 サラダ油 25 cc
 細ねぎ 1本 小口切り
 しょうが 薄切り2枚 粗みじん切り
 牛ハム 50 g 粗みじん切り
 水 大さじ3
 粉末チキンスープの素 小さじ1



Instructions:

1. Combine pork (chicken) with salt, wine and cornstarch; marinate 10 min.
2. Mix marinated pork (chicken) with egg whites. Heat 20 ml oil in frying pan. Add pork (chicken) mixture and stir-fry till color changes. Remove from pan.
3. Heat 5 cc oil in clean pan. Add shallots and ginger, then ham, then water and soup base; bring to boil.
4. Add pork (chicken), stir to mix well, and serve.



作り方

- ① 塩、紹興酒、かたくり粉を混ぜた漬け汁に豚肉（鶏肉）を10分間漬けておく。
- ② フライパンに20 ccの油を熱し、下味の付いた①の肉に卵白をからませ、混ぜながら炒める。肉の色が変わったら取り出す。
- ③ フライパンをきれいにして5 ccの油を熱し、細ねぎ、しょうが、ハムを炒め、スープの素と水を加えて煮立てる。
- ④ ③に②の肉を加えてよく混ぜて器に盛りつける。

Dishes from China 4

Furong Pork (or Chicken) (芙蓉肉片)

中国料理4 豚肉（または鶏肉）の卵白炒め



Dishes from China 5

Broccoli and Black Mushrooms (香菇花菜)

中国料理5 ブロッコリーと干しいたけ炒め



Instructions:

1. Wash black mushrooms; mix with soy sauce, ½ t soup base, sugar, ½ t salt and water. Marinate 2 hrs. Drain, reserving liquid, and store mushrooms and marinade separately.
2. Dissolve ½ t cornstarch in 1t water and set aside.
3. Heat oil in pan or wok 1-2 min. Add half ginger, stir-fry several seconds until fragrant, then add black mushrooms and stir-fry 1-2 min. Add marinade. Bring to boil and continue boiling until almost dry.
4. Add cornstarch mixture and stir-fry until well mixed and glossy.
5. Press mushrooms into round bowl, then reverse bowl to transfer mushrooms to serving plate.
6. Heat oil in clean pan: add remaining ginger and broccoli and stir-fry 1-2 min. Add remaining ½ t salt, ½ t soup base and stir-fry 1 min longer; add 3 T water and cook 2-3 min longer.
7. Arrange broccoli in circle around mushrooms and serve.



作り方

- ① 干しいたけを洗って薄口しょうゆ、チキンスープの素 小さじ1/2、砂糖、塩小さじ1/2、水を混ぜた中に約2時間漬けて下味をつける。水気を切って、漬け汁としいたけは別々にしておく。
- ② かたくり粉 小さじ1/2を 水、小さじ1で溶いておく。
- ③ フライパンか中華鍋に油を1～2分熱し、半量のしょうがを数秒炒めて香りがでたら、①のしいたけを加えて1～2分炒め、漬け汁も加えて煮立て、汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- ④ ③を②の水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ 丸いボールに④のしいたけをしっかりと押しつけるように詰めて、お皿にひっくり返して移す。
- ⑥ 鍋をきれいにして残りのしょうがを炒め香りがでたらブロッコリーを加えて1～2分炒め、残りの塩小さじ1/2、チキンスープの素 小さじ1/2を加えてさらに1分炒める。水大さじ3を加えて更に2～3分炒める。
- ⑦ しいたけの周りに⑥のブロッコリーをまわす。



Ingredients (serves 3-4):

- 100 g dried black mushrooms
- 1 T light soy sauce
- 1 t powdered chicken soup base
- 1 t sugar
- 1 t salt
- 1½ cup water
- ½ t cornstarch
- vegetable oil for frying
- 2 slices ginger, minced
- 1 head broccoli, cut into small florets



材料 (3～4人分)

- 干しいたけ 100 g
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 粉末チキンスープの素 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1
- 水 1½ カップ
- かたくり粉 小さじ1/2
- サラダ油
- しょうが 薄切り2枚 みじん切り
- ブロッコリー 1株 小房にわける

Dishes from China 6 Steam-Fried Meat Buns (生煎馒头)

中国料理 6 肉まんじゅう



Instructions:

1. Combine all filling ingredients and set aside.
2. Mix 250 g flour, yeast, sugar and salt. Stir in 100 cc warm (30-35°C) water and knead into soft, smooth dough. Allow to rest until doubled in size, 2 hrs or more.
3. Add remaining flour and ½ cup water to fermented dough and knead to form manageable dough.
4. Divide into 20 equal portions. Roll each portion into ball, press flat, and wrap 15 g filling inside.
5. Heat oil in large pot. Line up buns in pot, and add ¼ cup water. Cover pot and steam-fry 10 min.
6. Serve sprinkled with sesame seeds or minced scallions.

作り方

- ① 中身(具)の材料を全部混ぜておいておく。
- ② 強力粉と薄力粉を混ぜ、その半量(250g)とイースト、砂糖、塩を混ぜる。そこへ水 100 cc (30°C ~ 35°C) を加えてかき混ぜて滑らかな生地になるまでよく捏ねる。倍の大きさに膨れるまでねかせておく。(2時間以上)。
- ③ ②の倍の大きさに膨れた生地に残りの半分の粉と水 1/2 カップを加えて滑らかな生地になるまでよく捏ねる。
- ④ ③の生地を 20 個に切り分けて丸くしてから、手のひらで平らに伸ばして中身を 15 g ずつ包む。
- ⑤ 大きな鍋に油を入れて、④の包んだものを並べ、水 1/4 カップを加えて蓋をして約 10 分間蒸し焼きにする。
- ⑥ 出来上がりにごままたは細ねぎを散らす。

Ms. 陳 浩 CHEN Jie
Research Scholar
Bioengineering (農産製造学)

Chen-san arrived at the International Exchange Section office two hours before her class and made careful, thorough preparations, all by herself, in order to teach us to make six different delicious dishes.

講習会の 2 時間前に来てくださって一人で国際交流室で下準備をしっかりとって、6 種類もの料理を教えてくださいました。



Ingredients (makes about 20):

Filling

- 300 g ground pork, beef or chicken
- 3 t light soy sauce
- 1 t salt
- 1 t sugar
- 3 t shaoxing wine
- 1 slice ginger, minced
- 1 scallion, minced
- 1 t powdered chicken soup base

Dough

- 350 g hard flour
- 150 g soft flour
- 15 g dry yeast
- 1 cup water
- 15 g sugar
- 1 t salt

Garnish

- Sesame seeds or minced scallions

材料 (20 個分)

(具)

- 挽肉 300 g (豚肉、牛肉、鶏肉いずれでも良い)
- 薄口しょうゆ 小さじ 3
- 塩 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 紹興酒 小さじ 3
- しょうが 一切れ みじん切り
- 細ねぎ 1本 みじん切り
- 粉末チキンスープの素 小さじ 1

(皮)

- 強力粉 350 g
- 薄力粉 150 g
- ドライイースト 15 g
- 水 1 カップ
- 砂糖 15 g
- 塩 小さじ 1

(トッピング)

- ごままたはみじん切りの細ねぎ

Dishes from China 7

Chinese Dumplings (餃子)

中国料理 1 餃子



Dough for Wrappers Ingredients (makes about 30):

150 g hard flour
50 g soft flour
100 cc boiling water
hard flour for dust



材 料 (30 ヶ分)

強力粉 150 g
薄力粉 50 g
熱湯 100 cc
強力粉 打ち粉用 適量



餃子

So many !



Colorful rocks in Danxia landform in Zhangye, Gansu



Macao cityscape



Instructions:

1. Combine two flours in bowl. Pour in boiling water, and stir with chopsticks.
2. Add more water, if necessary to achieve smooth dough consistency. When dough comes together as mass, knead into smooth ball.
3. Wrap and store.



作り方

- ① 2種類の粉をボールに入れ、熱湯をそそぎ、箸でかき混ぜる。
- ② なめらかな生地になるよう、必要ならば熱湯少々（分量外）を加えて手でよく捏ねて、ひとかたまりのなめらかなボールを作る。
- ③ ラップをしておく。



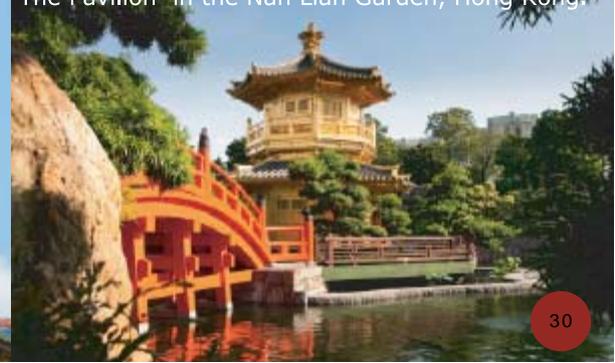
Dumpling Sauce



Chinese lion sculpture outside temple in Macau



The Pavilion in the Nan Lian Garden, Hong Kong



Dishes from China 8

Filling

1. SPRING ONION AND SHRIMP

中国料理 8 中身 (具) にらとえび



Instructions:

1. Marinate shrimp 10 min with sake and salt. Chop to desired size.
2. Beat egg with pinch of salt. Heat oil in frying pan, add egg, and scramble roughly. Cool.
3. Place all ingredients in bowl and mix with hands.



作り方

- ① えびに酒・塩を少々ふって10分間置いた後、好みの大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、溶き卵に塩を入れて炒り卵をつくり、冷ましておく。
- ③ ポールに①、②、他のすべての材料を入れ、手でしっかり混ぜる。



Ingredients (30 dumplings):

100 g shrimp, cleaned and peeled
¼ T sake
salt
1 T vegetable oil
1 egg
1 bunch Chinese chives, cut into 1 cm lengths
150 g ground pork
2 T soy sauce



材料

えび 100 g (きれいに洗って殻をとっておく)
酒 大さじ 1/4
塩 少々
サラダ油 大さじ 1
卵 1個
にら 1束 1cm長さに切る。
豚挽肉 150g
しょうゆ 大さじ 2



Ms. 王 新艶 WANG Xinyan
Doctoral Student
Regional Environmental Economics (地域環境経済学)



Ms. 趙 海燕 ZHAO Hai Yan
Research Scholar
Farm Management (農業組織経営学)

We were all enthralled by the elegant way these two women wrapped their dumplings. At first we were clumsy, but eventually we all learned to do it too. Before long the table was covered with rows of dumplings and we were quite proud of ourselves. Then we boiled the dumplings, ate a lot of them, and enjoyed every one.

餃子の包み方の手際良さに感心、皆な見とれていました。教えてもらってもなかなかうまくいかなかったが、終わり頃にはみんな上手になりました。机の上一杯に餃子が並び、大満足、茹であがった餃子をみんなで沢山おいしくいただきました。



Ingredients :

200 g beef ground meat
 1 rib celery, minced
 1 white leek, minced
 2 T soy sauce
 1 T vegetable oil



材料

牛挽肉 200 g
 セロリ 1本 みじん切り
 白ねぎ 1本 みじん切り
 しょうゆ 大さじ2
 サラダ油 大さじ1



Instructions:

Combine all ingredients in bowl and mix with hands.



作り方

ボールに具の材料を全部入れ、手でしっかり混ぜる。



Dishes from China 10 Dumpling Assembly 中国料理 10 餃子の包み方

Dishes from China 9 Filling 2. CELERY AND BEEF

中国料理 9 中身 (具) セロリと牛肉



Instructions:

1. Knead dough again lightly. Shape into 3 cm diameter stick. Cut or tear dough stick into 10 g pieces.
2. Flatten each dough portion with palm; roll out with rolling pin.
3. Place 1 t filling on each wrapper; fold dough in half and press with thumb and forefinger to seal. (See picture.) Take care not to make holes in wrapper.
4. Drop in ample boiling water and cook 5 min. Remove and drain. (Or you may freeze them for later use.)
5. Serve plain or with combination of black vinegar, soy sauce and grated garlic.



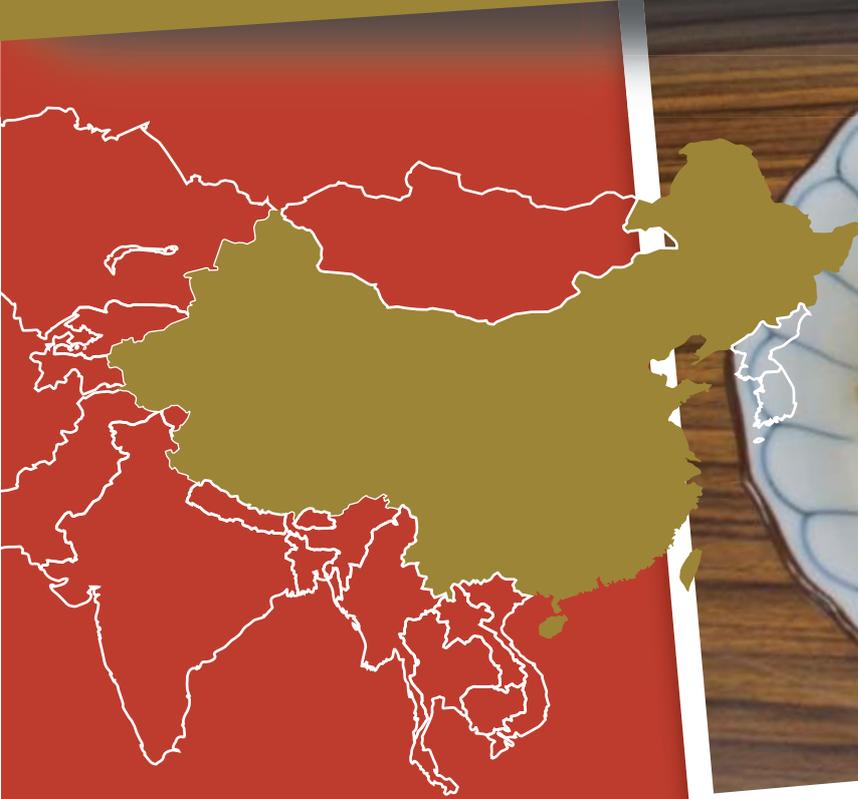
作り方

- ① ラップをして休ませておいた皮をもう一度軽くこね、直径 3 cm くらいの筒状に伸ばし、10 g ずつに切分ける。
- ② 切り分けたものを手のひらでぎゅっと上から押さえて一旦平べったくしてから麺棒でまろく伸ばす。
- ③ 小さじ 1 の具を皮の中央にのせ、2 つに折って親指と人差し指でしっかりひつつける (写真参照)。
- ④ たっぷりの湯を沸かし、③ を 5 分間くらい茹でる。茹であがったら取り出して水気を切っておく。(冷凍することも可能)
- ⑤ たれを添えて出す。(黒酢または黒酢+醤油+おろしにんにく等)

Dishes from China 11

Wontons (馄饨)

中国料理 11 わんたん



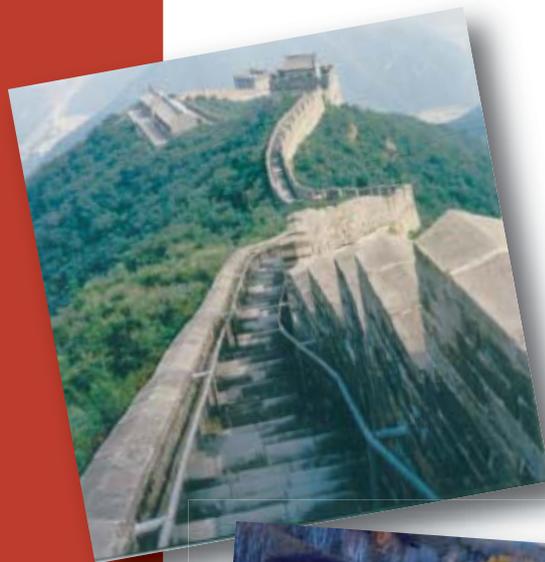
Ingredients (makes about 30):

4-5 Chinese chives, minced
1 t ginger, minced
1 t green onion minced
250 g ground pork
salt to taste
1 t sesame oil
Chemical seasoning (optional)
30 wonton skins (wrappers)
1 egg, separated



材 料 (30 個分)

にら 4~5本 みじん切り
しょうが みじん切り 小さじ1
ねぎ みじん切り 小さじ1
豚肉ミンチ 250g
塩 少々
ごま油 小さじ1
うま味調味料 適宜
ワンタン(皮) 30枚
卵 1個 黄身と白身に分ける



Left: Great Wall of China
Below: Scenery of Northern China





Wrap up and seal edges with egg yolk.



Instructions:

1. Combine chives, ginger, green onion, pork and egg white in bowl. Add salt, sesame oil and optional chemical seasoning. Mix well.
2. Place spoonful of filing in center of each wonton skin; wrap up and seal edges with egg yolk.
3. Boil wontons in soup. They are cooked when they rise to surface.
4. Serve in soup.



作り方

- ① にら、しょうが、ねぎ豚肉、卵白をボールで混ぜる。塩、ごま油、うま味調味料（好みで）を加えて良く混ぜる。
- ② ①の具をスプーン1杯ずつワンタン皮の真ん中に置いて包み、卵黄をつけてしっかり止める。
- ③ スープに②のワンタンを入れ、ワンタンが浮き上がってくるまで中火で煮る。
- ④ スープごと盛りつける。



China Beijing Forbidden City



A night scene of Hong Kong city from peak

Dishes from China 12

Onion Flower Pancake

(葱花餅)

中国料理 12 葱花餅 (葱入りおやき)



Ingredients (makes 1 cake):

200 g flour
2 T vegetable oil or sesame oil for frying
1 T green onion, chopped
salt and pepper to taste

材料 (1枚分)

小麦粉 200 g
サラダ油またはごま油 大さじ 2
青ねぎ 小口切り 大さじ 1
塩、こしょう 少々



Instructions:

1. Place flour in bowl and add water gradually to make smooth dough. Knead, then shape into ball and roll out into thin sheet of dough. Brush one side with oil and sprinkle with green onion and salt.
2. Return to ball shape, then roll out again, into thin round.
3. Heat vegetable oil and pepper in frying pan and fry each dough round till golden brown and cooked through.



作り方

- ① 小麦粉をボールに入れ水を少しずつ加えてなめらかな生地を作る。良く捏ねた後、生地をボール状にして円形に薄く伸ばす。片面に油を塗り、青ねぎと塩をパラパラ振りまく。
- ② ①をもう1度ボール状にして円形に薄く伸ばす。
- ③ フライパンに油とこしょうを熱し、両面きつね色になるまで焼く。

China, Shanghai water village Zhujiajiao



Ferry from Kowloon to Hong Kong island





Ingredients (serves 1):

1 cucumber, julienned
 1/3 carrot julienned
 Judah' s ear, shredded and boiled
 1 egg
 vegetable oil for frying
 salt to taste
 1 T-1 ½ T light soy sauce
 1 t sesame oil
 1 t vinegar
 5 g garlic
 Chemical seasoning (optional)



材料 (1人分)

キュウリ 1本 千切り
 にんじん 1/2本 千切り
 きくらげ みじん切りにしてゆでる
 卵 1個
 サラダ油 (揚げもの用)
 塩 少々
 薄口しょうゆ 大さじ 1~1½
 ごま油 小さじ 1
 酢 小さじ 1
 にんにく 5g
 うま味調味料

Dishes from China 13

Cold Vegetable Hors d'oeuvre (拌凉菜)

中国料理 13 冷菜



Instructions:

1. Beat eggs lightly. Heat oil in frying pan; pour thin layer of eggs into pan to make egg pancake. Remove from pan and slice into very thin strips of same length as cucumber pieces.
2. Mix together in bowl cucumber, carrot, Judah' s ear, and egg. Season with salt, soy sauce, sesame oil, vinegar, garlic and optional Chemical seasoning.



作り方

- ① 卵を割って軽くまぜて薄焼き卵を焼いて、キュウリの千切りと同じ長さの細切りにする。
- ② ボールにキュウリ、にんじん、きくらげ、卵をいれて混ぜ、塩、しょうゆ、ごま油、酢、にんにく、うま味調味料 (好みで) で味をつける。



Ms. 李 炎 LI Yan
 Masters and Doctoral Student
 International Rural Development (国際農村発展学)



Li Yan-san entered the Master Course in 2005. She is quiet and gentle, but is very polite and enthusiastic about her study.

2005 年秋に修士課程に入学されました。静かでおとなしい方でしたが、内にはその名の通り学問に対する秘めたる情熱があり、とても礼儀正しい方でした。

Ms. 曹 洋 CAO Yang
 Undergraduate & Masters Student
 Food and Environmental Engineering (食料・環境経済学科)

Cao Yan-san was always full of energy. She helped out by reading aloud the names of all the Chinese students during the Welcome Party for newcomers.

曹 洋さんはいつも元気いっぱい、新入留学生歓迎会では中国からの留学生の名前を読み上げるお手伝いもしていただきました。

The male students contributed actively to the session, wrapping wontons and frying lots of big, fat onion cakes to serve us the Chinese delicacies that Japanese like so much.

男子学生はワンタンを包んだり大きい葱入りおやきを焼いたりして、一生懸命手伝ってくれました。おかげで日本人も大好きな中国料理を美味しくいただくことができました。



Shanghai bund at dusk with reflection, China

Dishes from China-Uyghur 1

Big Plate Chicken (Tohokorodak)

ウイグル料理 1 鶏の大皿盛り



Ingredients (serves 3):

- ½ cup vegetable oil
- salt to taste
- 1 chicken, cut into large bite size pieces
- 1 T sugar
- 1 t vinegar
- 2 red chili peppers, sliced
- star anise (prickly ash)
- 1 t salt
- 4 potatoes, cut into large bite size pieces
- 1 onion, cut into large bite size pieces
- 2 red bell peppers, cut into large bite size pieces
- 2 green bell peppers, cut into large bite size pieces



材料 (3人分)

- サラダ油 1/2 カップ
- 塩 少々
- 鶏肉 1羽分 大きめの一口大に切る
- 砂糖 大さじ1
- 酢 小さじ1
- 赤とうがらし 2本 小口切り
- 八角 少々
- 塩 小さじ1
- じゃがいも 4 大きめの一口大に切る
- たまねぎ 1 大きめの一口大に切る
- 赤ピーマン 2 大きめの一口大に切る
- 青ピーマン 2 大きめの一口大に切る

Mountain view and the huts.





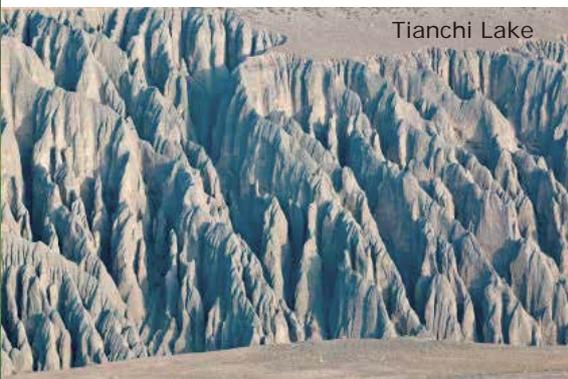
Instructions:

1. Heat oil and salt (to prevent splattering) in wok; add chicken, sprinkle with sugar, and fry 3 min.
2. Add vinegar, red chili peppers, star anise and remaining salt to pan; stir.
3. Add potatoes and onion and add water to cover. Simmer over low heat until potatoes are cooked, 10-15 min. Finally, add bell peppers.
4. Serve in individual bowls on the top of Noodles for Big Plate Chicken (recipe follows).



作り方

- ① 中華鍋にサラダ油と塩を熱し、鶏肉を加え、砂糖をふりかけ、炒め揚げにする。(3分間くらい)(鶏肉を入れる前に、油に少量の塩を加えておくと、鶏肉を入れたとき、油が飛び散らない。)
- ② ①に酢、赤とうがらし、八角、塩を加え、混ぜる。
- ③ ②にじゃがいもとたまねぎを入れ、かぶるくらいの水を加え、じゃがいもに火が通るまで、10～15分弱火で煮る。最後にピーマンを加える。
- ④ めいめいの器に麺(次ページ参照)を入れてその上にかける。



Tianchi Lake



Kuitun river canyon

Dishes from China-Uyghur 2 Noodles for “Big Plate Chicken”

ウイグル料理 2 大皿盛り鶏の麺



Ingredients (serves 3):

500 g flour
1 ½ cup water
1 t salt

材料 (3人分)

小麦粉 500 g
水 300 cc
塩 小さじ1

Instructions:

1. Place flour in bowl and slowly add water and mix well. Knead 10 minutes, or until finger pushed into dough leaves small imprint, then allow to rest 5-10 min.
2. Continue to knead to soften dough to appropriate consistency. Dough is ready when small bubbles appear. (If there are holes in dough, continue to knead.)
3. Roll out dough to 3 mm thickness. Brush oil on both sides and cut into 1½ finger width strips. Roll out each noodle individually thin and long and place on oiled plate.
4. Cover and set aside till Tohokorodak is ready. Leftover noodles may be stored in freezer.
5. Bring water to boil in large pot. Add noodles and cook (about 10 min).
6. Remove to cold water, then drain and serve topped with Tohokorodak.

作り方

- ① 小麦粉に水を少しずつ加えながら、混ぜる。生地を指で押したとき、軽く指の跡が残るくらいになるまで約10分間捏ねてひとまとめにして5～10分間休ませる。(生地に気泡が見られたら出来上がり、生地に穴が開いている場合はもう少し休ませておく。)
- ② 休ませた後、再びよく捏ねてなめらかな軟らかい生地を作る。
- ③ 生地を3mm厚さにのばす。生地の両面に油を塗り、1.5cm(指の太さ)くらいの幅に切って、その1つずつをもう1回細く長く伸ばして油を塗った皿においておく。(蓋をして、Tohokorodakの準備ができるまで置いておく。余った麺は冷蔵庫で保存できる)。
- ④ Tohokorodakの準備ができたなら熱湯を沸かして麺をゆでて(10分間くらい)、水にとった後、水を切っておく。
- ⑤ 器に麺を入れ、Tohokorodakをかける。

Ms. 买买提古麗努爾 MAIMAITI Gulnuer
Masters and Doctoral Student
International Rural Development (国際農村発展学)

Maimaiti-san came to study in Japan, leaving her husband and child in her homeland. Another Uyghur student, Marhaba-san, kindly explained some difficult parts of the recipes.

ご主人と子供さんを母国に残しての勉学でした。
レシピのよくわからないところは同じUyghur出身のMarhabaさんに教えていただきました。





Ingredients (serves 3-4):

¼ cup vegetable oil
 200 g chunk lamb (or beef or chicken),
 1½ t salt
 6 carrots (1~1.5 kg), chopped fine
 1 onion, sliced
 2 cups rice, washed
 2 cups water
 Garnish
 tomatoes
 green bell pepper
 salt



材料 (3~4人分)

サラダ油 50 cc
 ラム肉 (牛肉または鶏肉でも良い) 塊のまま 200 g
 塩 小さじ 1½
 にんじん 6本 (1~1.5 kg) みじん切り
 たまねぎ 1個 薄切り
 米 2カップ 洗い上げておく
 水 2カップ
 付け合せ
 トマト
 ピーマン
 塩



Instructions:

1. Sear meat in oil till color changes; add salt. Remove meat from pan.
2. Add carrots and onions to pan and sauté until onion is translucent.
3. Add rice and water, then place seared lamb on top. Cover and simmer 20 min over low heat. Add more water if necessary.
4. Cut cooked meat into bite size pieces and place on top of rice, in center.
5. Serve with salted mixture of julienned tomatoes and green bell peppers as garnish.



作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、塩を加えてラム肉を色が変わるまで炒め、フライパンから取り出しておく。
- ② ラム肉を取り出したフライパンでにんじんとたまねぎを、たまねぎが透明なるまでいためる。
- ③ 次に米と水を加え、取り出しておいた①のラム肉を米の上のせて蓋をして20分間弱火で煮る。(もし水が必要ならば加える。)
- ④ 炊き上がったら、ラム肉を取り出して一口大に切って、器につけたごはんの上のせる。
- ⑤ 付け合わせのサラダと一緒に出す。

付け合わせ

トマトの千切りとピーマンの千切りを混ぜて塩をふりかけたものをいっしょに出す。

Dishes from China-Uyghur 3 Carrot Pilaf with Lamb (Polo)

ウイグル料理 3 ラム肉入りにんじんライス



Dishes from China-Uyghur 4 Vegetable and Harusame Noodle Salad

ウイグル料理 4 野菜と春雨のサラダ



Instructions:

Julienne vegetables, mix with other ingredients. Toss with dressing and serve.



作り方

すべての材料を混ぜ合わせて、ドレッシングをかける。



Ingredients (serves 3):

100 g carrots, julienned
 60 g rice starch noodles (harusame), prepared, cut into 5-6 cm lengths
 80 g cucumber, julienned

Dressing

3 T olive oil
 1 T vinegar
 ground red pepper
 ground black pepper



材料 (3人分)

にんじん 1本 千切り
 春雨 50 g ゆでで5~6 cmに切る。
 キューリ 1本 千切り

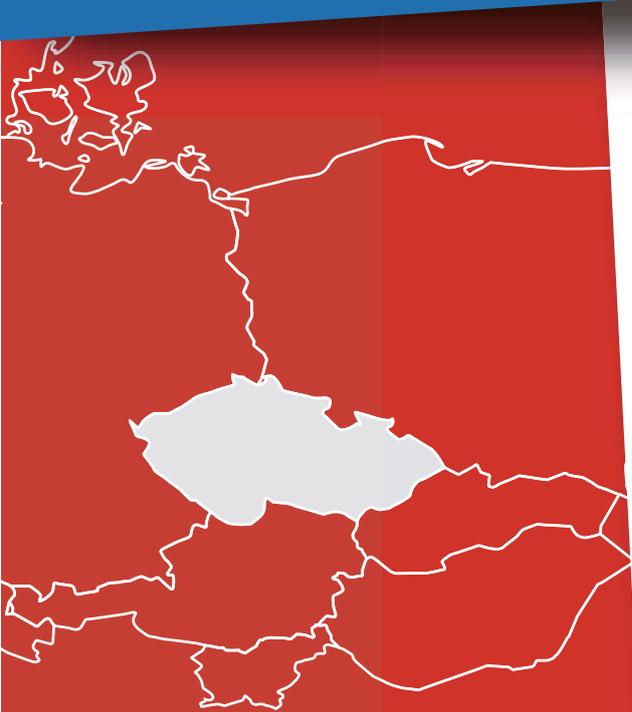
ドレッシング

オリーブ油 大さじ 3
 酢 大さじ 1
 レッドペッパー 少々
 黒こしょう 少々

Dishes from Czech Republic 1

Cabbage Soup (Borsc)

チェコ料理 1 キャベツスープ



Ingredients (serves 4):

- 1 large onion, chopped
- 3 T oil
- ½ head cabbage, sliced thin
- 1 kg potatoes, in 1 cm cubes
- 1 t ground sweet paprika
- 2 t cumin
- 1 t salt
- 1-2 L water
- 30 cc cream
- 1-2 T flour
- 250 g spicy sausages, optionally pre-fried, sliced
- 1 t dried marjoram



材料 (4人分)

- たまねぎ 大1個 小さく切る
- 油 大さじ3
- キャベツ 1/2玉 千切り
- じゃがいも 1kg 1cmの角切り
- パプリカ粉 小さじ1
- クミン 小さじ2
- 塩 小さじ1
- 水 1~2L
- クリーム 30cc
- 小麦粉 大さじ1~2
- スパイシーソーセージ 250g
- 乾燥マージョラム 小さじ1



Prague view of the Legli bridge



Porta Bohemica



Instructions:

1. Heat oil in large pot; add onion and sauté until slightly brown.
2. Add cabbage, potatoes, paprika, cumin, salt and water to cover (1-2 liters). Simmer until potatoes are almost cooked through, about 10 min.
3. Combine cream and flour and add to soup, stirring constantly, to thicken. Add sausages and marjoram, Continue cooking over medium heat, stirring occasionally, 5 min.
4. Ladle into bowls and serve with bread.



作り方

- ① 大きな鍋に油を熱し、たまねぎを加えて少し色づくまで炒める。
- ② ①にキャベツ、じゃがいも、パプリカ粉、クミン、塩とかぶるくらいの水(1~2 L)を加える。じゃがいもが軟らかくなるまで弱火で10分間加熱する。
- ③ クリームと小麦粉を混ぜて②のスープに加え、絶えずかき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ④ ソーセージとマージョラムも加え、時々かき混ぜながら中火で更に5分間加熱する。
- ⑤ 器に入れて、パンを添えて出す。



Traditional Czech Witch Puppet



Dishes from Czech Republic 2

Goulash

チェコ料理 2 ソーセージシチュー



Ingredients (serves 4):

250 g sausage, sliced
3 T olive oil
1 large onion, chopped
1 kg potatoes, in 1 cm cubes
3 T ground sweet paprika
1 t cumin
1-2 L water
125 cc cream
1-2 T flour
1 t dried marjoram
salt

材 料 (4 人分)

ソーセージ 250 g 薄く輪切り
オリーブ油 大さじ 3
たまねぎ 大 1 個 小さく切る
じゃがいも 1 kg 1 cm の角切り
パプリカ粉 大さじ 3
クミン 小さじ 1
水 1~2 L
クリーム 125 cc
小麦粉 大さじ 1-2
乾燥マージョラム (ハーブの一種) 小さじ 1
塩



Instructions:

1. Heat 1 T oil in frying pan and brown sausages on all sides.
2. Heat remaining 2 T oil in large pot; add onions and sauté until slightly brown.
3. Add potatoes, paprika, cumin and water to cover (1-2 liters). Bring to boil and simmer till potatoes are cooked through.
4. Combine cream (or water) and flour and add mixture to soup, stirring constantly.
5. When soup thickens, add fried sausages, marjoram and salt. Reduce heat and continue cooking 5 min.
6. Serve with bread.



作り方

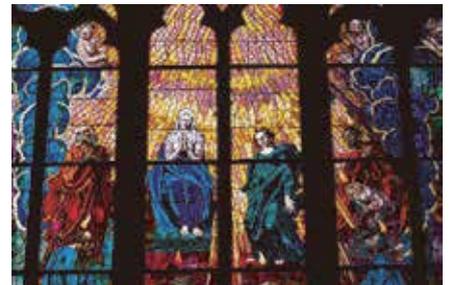
- ① フライパンに油を熱し、ソーセージをきつね色になるまで全体を炒める
- ② 大きな鍋に残りの油を熱し、たまねぎを加え少し茶色くなるまで炒める。
- ③ ②にじゃがいも、パプリカ粉、クミン、水を加え、煮立ったら弱火にしてじゃがいもがやわらかくなるまで加熱する。
- ④ クリーム (または水) と小麦粉をあわせて③に加え、絶えずかき混ぜながら煮続ける。
- ⑤ ④にとろみがついてきたらソーセージ、マージョラム、塩を加え、火を弱めてさらに 5 分間、加熱する。
- ⑥ パンと一緒に出す。



Ms. Martina STANOVA
Masaryk University, Faculty of Arts
Friend of student in Faculty of Agriculture

When a student of Faculty of Agriculture, Kyoto University, was studying in Sweden, she became friends with the student from the Czech Republic. Then when Martina-san came to Kyoto, the student told her about the World Cooking Class and suggested that she contribute some recipes to my book, which I invited her to do. She prepared all her dishes and brought them to our office for me to taste. The aroma of marjoram in her cabbage soup and sausage stew whetted my appetite. The elaborate fruit dumplings and apple strudel were quite unfamiliar to me. The strudel was crisp, a bit sweet, and delicious.

京大農学部の学生がスウェーデンに留学してられたときにお友達になられた方で、京都にいらっしゃったときにその学生から世界の料理講習会の話聞いてチェコの料理を紹介してもいいよとの事をお願いしました。キャベツのスープやソーセージシチュー、マージョラムの香りが食欲をそそられました。とても手間のかかるフルーツ団子やりんごの焼き菓子あまり見かけたことのないユニークなお菓子でした。サクサクしていてちょっと甘くておいしかったです。



Public national monument - cathedral of St Vitus, Prague, Czech republic.



Ingredients (makes 20-30 dumplings):

250 g yogurt or cottage cheese
200 g semolina
50 g butter
1 egg
pinch salt
fresh berries (strawberries, rough chopped, or blackberries, raspberries, blueberries)

Topping

bread crumbs
sugar
butter



材料 (20~30個)

ヨーグルト または カッテージチーズ 250 g
セモリナ 200 g (粗く堅い小麦粉)
バター 50 g
卵 1個
塩 少々
生のベリー (イチゴ (粗く切る)、クロイチゴ、ラズベリー、ブルーベリー)

トッピング

パン粉
砂糖
バター



Instructions:

1. Combine yogurt or cottage cheese, semolina, butter, egg and salt in large bowl. Mix well to form dough.
2. Pull off pieces of dough of appropriate size to wrap fruit; flatten into 5mm rounds.
3. Place 1 T berries in center of each round; wrap fruit in dough to form round dumplings and seal tightly.
4. Drop dumplings into boiling water and boil 8-10 min. Remove and pierce dumplings with spoon to allow water to escape.
5. Serve with mixture of breadcrumbs and sugar fried in butter.



作り方

- ① 大きなボールにヨーグルトまたはカッテージチーズ、セモリナ、バター、卵、塩をあわせてよく混ぜて生地を作る。
- ② ①の生地をベリーが包める適当な大きさにちぎって (20~30個)、5ミリ厚さの円形にのばす。
- ③ ②の円形の生地にそれぞれ大きじ1のベリーをのせて丸く包み込んでしっかりとめて団子にする。
- ④ ③の団子を沸騰した湯の中に落として8~10分間煮立てる。団子を湯から取り出して、スプーンで小さな穴を開けて団子の中にたまっている水を出す。
- ⑤ パン粉と砂糖をバターで炒めたものを添えて出す。

Dishes from Czech Republic 3 Fruit Dumplings (Ovocne Knedliky)

チェコ料理3 フルーツ団子



Instructions:

1. Combine flour, shortening, egg, vinegar and salt in large bowl. Mix to form dough stiff enough to be rolled out, adding water if necessary. Allow dough to rest, covered with dry towel 30 min.
2. In separate bowl, combine apples, raisins, walnuts, sugar and cinnamon.
3. Roll out dough into 3 thin rectangles, making sure there are no holes. Sprinkle with breadcrumbs, to soak up extra juice from apples.
4. Place line of filling across middle third of each rectangle of dough. Carefully fold up the two other thirds and seal them in the middle. Then seal the ends as well. Check again to make sure there are no holes in the dough.
5. Bake at 150° C, 30 min or until crust is golden.



作り方

- ① 大きなボールで粉、ショートニング、卵、酢、塩を混ぜ合わせ、適当な柔らかさになるまでよく混ぜる。必要ならば水を加える。生地を濡れ布巾をかけて30分間休ませる。
- ② 別のボールでりんご、干しぶどう、クルミ、砂糖、シナモンを混ぜる。
- ③ ①の休ませた生地をうすく長方形に伸ばす。穴のないように気をつける。りんごから出る水分を取るためにパン粉を少しふっておく。
- ④ 長方形の中心に②の中身をおいて両端から折り込んで上下も折り込んでしっかり止める。生地に穴があいていないことを再度確かめておく。
- ⑤ 150° Cで30分間、こんがり色づくまで焼く。

Dishes from Czech Republic 4 Apple Strudel (Yablecny Zaviv)

チェコ料理4 リンゴの焼き菓子



Ingredients (makes 3 strudels):

300 g flour
100 g lard, oil, or butter
1 egg
1 t vinegar
pinch salt
bread crumbs

Filling

3 apples, peeled, cored, and coarsely grated or chopped fine
1/2 cup raisins or to taste
1/2 cup walnuts or to taste, rough chopped
2/3 cup sugar
2 t cinnamon



材料 (3本分)

小麦粉 300 g
ラード、油、バターいずれか 100 g
卵 1個
酢 小さじ1
塩 少々
パン粉 適量

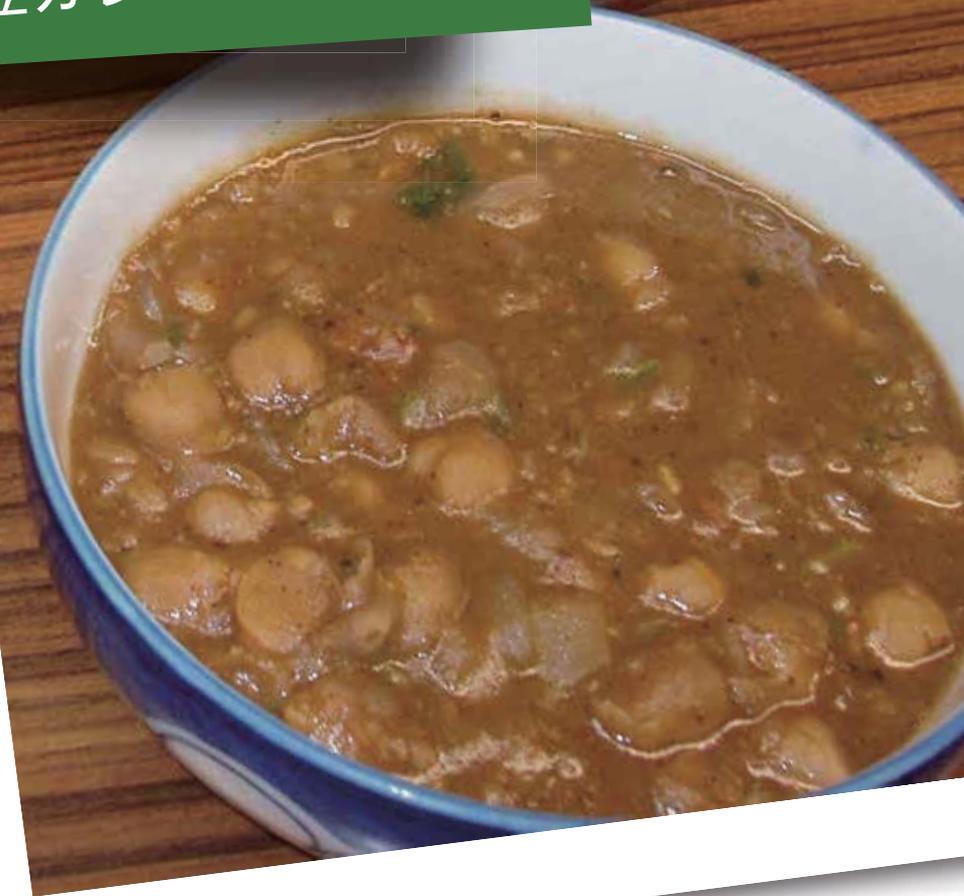
中身

りんご 3個
皮を剥いて芯を取り荒くすりおろすかみじん切りにする
干しぶどう 1/2カップ
クルミ 1/2カップ 粗みじん切り
砂糖 2/3カップ
シナモン 小さじ2

Dishes from India 1

Garbanzo Bean Curry (Chole)

インド料理 1 ひよこ豆カレー (チョール)



Ingredients (serves 2):

100 g chickpeas (garbanzo beans)
salt to taste
1 t ground cloves
1 t dry mango powder
1 t ground black pepper
1 t red chili powder
1 t ground cumin
1 t ground carom seeds
1 t dry ground ginger
1 green chili peppers, chopped, (optional)
juice of ½ fresh lemon

Garnish

1 large onion, chopped
1 large tomato, chopped
cilantro (fresh coriander leaves), chopped fine (optional)



材料 (2人分)

ひよこ豆またはレンズ豆 100 g
塩 少々
クローブパウダー 小さじ1
マンゴパウダー 小さじ1
黒こしょう 小さじ1
チリパウダー 小さじ1
クミンパウダー 小さじ1
キャロムシード 小さじ1
しょうがパウダー 小さじ1
青とうがらし 1個 小さく切る (好みで)。
レモン 1/2 個分の果汁

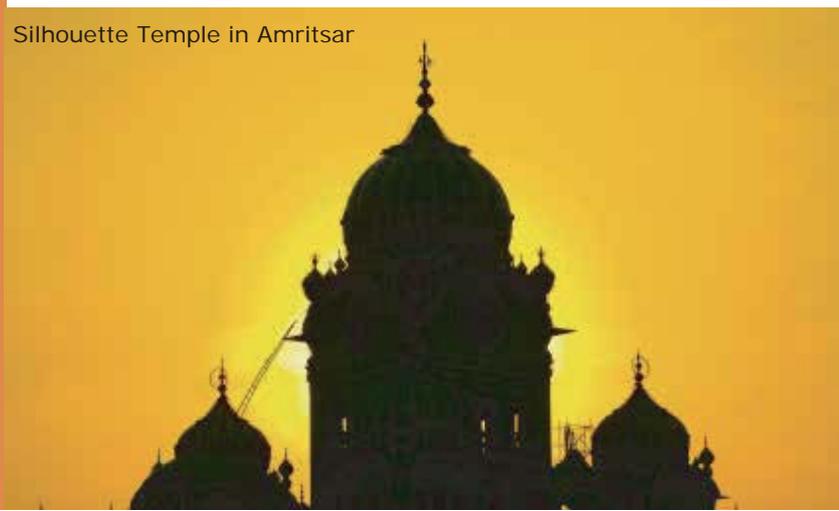
付け合わせ

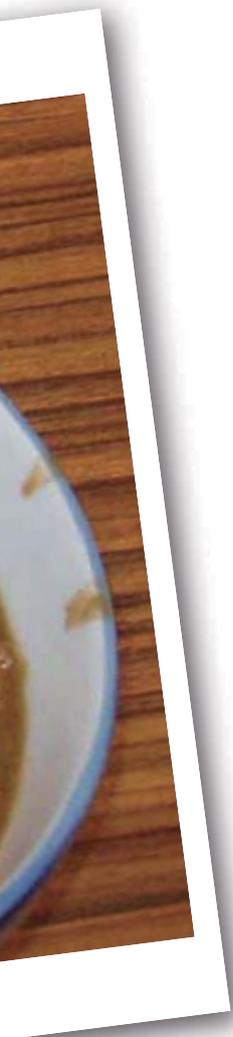
たまねぎ 大1個 小さく切る。
トマト 大1個 小さく切る。
あればコリアンダーの葉 みじん切り

These dishes are prepared on special occasions such as weddings and parties when friends and relatives gather, but families sometimes enjoy them on ordinary weekends too. The recipes are passed down, mother to daughter, from generation to generation.

ここれらの料理は特別な時、たとえば結婚式やパーティなど友達や親せきが集まる時に作られることが多いですが、週末に家族で楽しむこともあります。これらは母から娘に代々受け継がれていく料理だそうです。

Silhouette Temple in Amritsar





Instructions:

1. Soak chickpeas in water 8 hrs or overnight.
2. Add salt to taste and cook over low heat till chickpeas are soft (1-2 hrs) or pressure cook on low ½ hr.
3. Add all spices and optional chilies and mix well. Simmer until spices blend well into curry. Add lemon juice.
4. Garnish with chopped onions, tomatoes and fresh coriander leaves. Serve hot with Bhature, Puri or white rice.



作り方

- ① ひよこ豆を1晩水に浸しておく（8時間くらい）。
- ② 塩少々加えてひよこ豆が柔らかくなるまで1～2時間煮る。（圧力鍋の場合は沸騰してから30分間圧力をかける。）
- ③ すべての香辛料を加えてよく混ぜ、とろ火で煮た後、レモンジュースを加える。
- ④ たまねぎ、トマトそして新鮮なコリアンダーの葉を添えて 揚げパン、プーリまたは白いご飯とともに出す。



Dishes from India 2 Deep-Fried Soda Bread (Bhature) インド料理 2 揚げパン (バトウール)



Ingredients (makes 15-20):

250 g all purpose flour
salt to taste
approx 1 cup soda water
vegetable oil for deep frying

材 料 (15 ~ 20 個)

小麦粉 250 g
塩 少々
ソーダ水 約1カップ
サラダ油 (揚げ油) 適量

Instructions:

1. Place flour in bowl; add salt according to taste. Gradually add soda water to knead into soft dough. Cover and let rest 1 hr.
2. Form dough into smooth round balls of ping pong ball size. Roll out with rolling pin into thin (2mm) flat rounds.
3. Deep-fry till golden brown on both sides.
4. Serve hot with chole, pickle and salad.

作り方

- ① ボールに粉を入れ、塩を少々を加え、徐々にソーダ水を加えて柔らかい生地になるまでよく捏ねる。蓋をして1時間休ませる。
- ② 休ませた後、同じ大きさのなめらかなボール (ピンポン玉くらい) を作り、それをのし棒で薄く丸くのばす。(2 mm 位の厚さ、直径 10 cm)
- ③ サラダ油を熱して②を黄金色になるまで両面揚げる。
- ④ ひよこ豆カレーやピクルス、サラダとともに出す。



Mr. And Mrs. Sandeep GOEL
Doctoral Student and his Wife
Reproductive Biology (生殖生物学)

As for the genuine Indian bean curry, spice worked and was delicious. While we were all absorbed in cooking, the Goels' cute two year old son was drawing on the classroom walls with chalk. I remember suddenly noticing this after the class and scrambling to erase his artwork.

本場のインドの豆カレー スパイスがきいておいしかった。みんなが料理に夢中になっている間にかわいい2歳の坊やがチョークでセミナー室の壁に落書き、終了後に気がついて必死で消した思い出があります。



Ingredients (serves 2):

½ cup fresh yogurt
 salt to taste
 ½ tomato, chopped fine
 ½ onion, chopped fine
 ½ cucumber, chopped fine
 ½ t red chili powder
 ½ t ground cumin
 cilantro (fresh coriander leaves), optional



材料 (2人分)

ヨーグルト 100 cc
 塩 少々
 トマト 1/2個 みじん切り
 たまねぎ 1/2個 みじん切り
 キュウリ 1/2本 みじん切り
 チリパウダー 小さじ1/2
 クミンパウダー 小さじ1/2
 コリアンダーの葉 (あれば)



Instructions:

1. Whirl yogurt in blender till evenly smooth. Add salt according to taste.
2. Add tomatoes, onions and cucumber. Add the spices and mix well. Garnish with chopped cilantro if desired. Serve with curry and bread.



作り方

- ① ヨーグルトをミキサー (ブレンダー) でなめらかにする。塩を少々を加える。
- ② トマト、たまねぎ、キュウリを加え、さらにスパイスも加えてよく混ぜる。あればコリアンダーの葉を飾り、カレーやパンに添えて出す。

Dishes from India 3

Mixed Vegetable Yogurt (Raita)

インド料理3 ヨーグルトサラダ (ライタ)



Instructions:

1. Soak rice in water ½ hr. Drain.
2. Bring milk to boil in saucepan; add rice. Cook over low heat, stirring occasionally to avoid sticking to bottom or sides of saucepan. Add sugar when milk just begins to thicken.
3. Remove from heat when milk appears thickened. Add coconut powder and cardamom.
4. Serve in individual dishes, garnished with dry fruits or nuts. Serve hot or chilled.



作り方

- ① バスマッチ米を約30分間水に浸した後、水分を切る。
- ② 鍋に牛乳を沸かし、①を加え、鍋の底や縁にひっつかないように時々かきまぜながらとろ火で煮る。牛乳がとろとなり始めたら砂糖を加える。
- ③ さらに煮詰まってきたら火から降ろし、ココナッツパウダーとカルダモンパウダーを加える。
- ④ めいめいの容器に移してドライフルーツやナッツを飾る。温かいままでも、冷やしてもよい。

Dishes from India 4

Rice Custard (Kheer)

インド料理4 ライスプリン (キール)



Notes : These dishes are prepared on special occasions such as weddings and parties when friends and relatives gather, but families sometimes enjoy them on ordinary weekends too. The recipes are passed down, mother to daughter, from generation to generation.

一口メモ : これらの料理は特別な時、たとえば結婚式やパーティなど友達や親せきが集まる時に作られることが多いが週末に家族で楽しむこともある。これらは母から娘に代々受け継がれていく料理だそうです。



Ingredients (serves 2-3):

75 g Basmati rice
 2 ½ cups milk
 75 g sugar
 1 T coconut powder
 ¼ t ground cardamom
 3-4 each: dried fruits (raisins) or nuts (almonds or cashew nuts), crushed



材料 (2~3人分)

バスマッチ米 75 g
 牛乳 2 ½ カップ
 砂糖 75 g
 ココナッツパウダー 大さじ1
 カルダモンパウダー 小さじ1/4
 ドライフルーツ (レーズン等) 3~4種、ナッツ類 (アーモンド、カシューナッツ等) の砕いたもの

Dishes from India 5

Chicken Curry with Coconut Milk (Naralachya Dudhatil Kombadi Rassa)

インド料理 5 ココナッツミルクチキンカレー

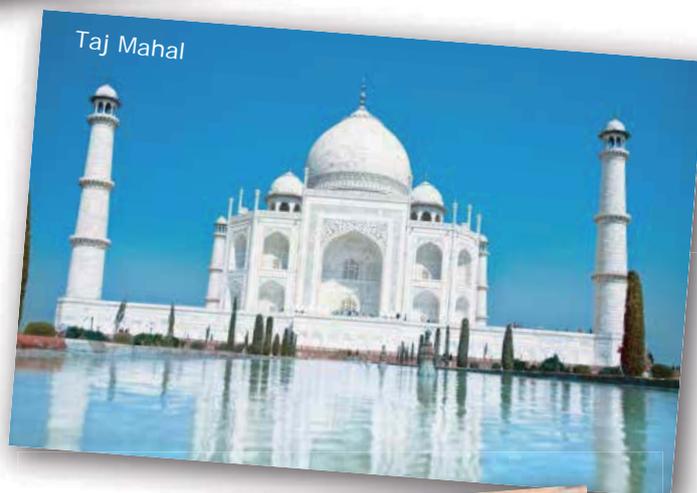


Ingredients (serves 8):

- 1 kg chicken, cut into 3 x 4 cm pieces
- salt to taste
- 1 t turmeric
- 4 T yogurt
- ½ cup vegetable oil
- 1 knob ginger, ground to paste
- 6 cloves garlic, ground to paste
- 2 cups sliced onion
- 4 tomatoes, chopped fine
- 2 T ground sesame seeds
- 1 T curry powder
- ground chili pepper to taste
- 1 cup coconut milk
- 1/2 cup coriander (cilantro) leaves

材 料 (8 人分)

- 鶏肉 1 kg 3 x 4cm に切る
- 塩 少々
- ターメリックパウダー 小さじ 1
- ヨーグルト 大さじ 4
- サラダ油 1/2 カップ
- たまねぎ (スライス) 2 カップ
- トマト 小さく切る 4 個
- しょうが 1 片 すり下ろす
- にんにく 6 片 すり下ろす
- すりごま 大さじ 2
- カレーパウダー 大さじ 1
- ココナッツミルク 1 カップ
- チリペッパー 少々
- コリアンダーの葉 1/2 カップ





Instructions:

1. Marinate chicken with salt, turmeric and yogurt 30 min.
2. Heat oil in large pan. When oil starts from sides of pan, add ginger and garlic; stir until fragrant.
3. Add onions and fry till golden brown. Add tomatoes and stir well.
4. Add chicken, sesame, curry powder and optional chili powder and stir well. Cover pan and cook 5-7 min.
5. Add coconut milk and stir. Continue simmering until chicken is cooked through.
6. Garnish with coriander leaves and serve with puri or hot rice.



作り方

- ① 鶏肉を塩、ターメリック、ヨーグルトを混ぜた漬け汁に 30 分間漬けて下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、たまねぎを黄金色になるまでいため、トマトを加えてよく混ぜる。
- ③ しょうがとにんにくを加え、香りが立つまで炒める。
- ④ 鶏肉、すりごま、カレーパウダー、チリペッパーを入れ、よく混ぜて蓋をして 5-7 分加熱する。
- ⑤ ④にココナツミルクを加え、よく混ぜて鶏肉に火がよく通るまで加熱する。
- ⑥ めいめいの器に取り、コリアンダーの葉を散らし、揚げパンやごはんとともに出す。



Dishes from India 6 Tapioca Croquettes (Shabudana Vada)

インド料理 6 タピオカのコロッケ



Instructions:

1. Immerse tapioca in water 30 sec and drain. Allow to rest 1 hr.
2. Boil potatoes in water till soft; mash.
3. Combine potato, tapioca, salt, peanuts, cumin and chilies.
4. Divide mixture into ping pong size balls. Flatten each ball to make disc of 1 cm thickness.
5. Heat oil in deep pot to 160°-180°C. Deep-fry discs in oil till golden.
6. Mix all sauce ingredients together. Serve Vada topped with sauce.



作り方

- ① タピオカを 30 秒間、水に浸けた後、水気をきって、1 時間おいておく。
- ② ジャガイモは茹でてつぶしておく。
- ③ ②のジャガイモ、①のタピオカ、塩、ピーナッツ・クミンシード・青とうがらしを混ぜる。
- ④ ③をピンポン球ぐらいの大きさにわけ、1 cm ぐらいの厚さに薄く円形にのばす。
- ⑤ 深い鍋に油を熱し、160°C~180°C度の油で、④を黄金色に揚げる。
- ⑥ ソースの材料をすべて混ぜて、コロッケの上にかける。



Ingredients (serves 6-8):

200 g tapioca
4 potatoes
salt to taste
½ cup peanuts, crushed
1 t cumin seeds, crushed
4-5 green chilies, minced
oil for deep-frying

Sauce

6 T yogurt
salt to taste
½ t garlic, chopped
cilantro (coriander) leaf, chopped
ground paprika to taste



材料 (6~8 人分)

タピオカ 200 g
じゃがいも 4 個
塩 少々
ピーナッツ 細かく砕いたもの 1/2 カップ
クミンシード 細かく砕いたもの 小さじ 1
青とうがらし みじん切り 4~5 本
油 (揚げ油)

<ソース>

ヨーグルト 大さじ 6
塩 適量
にんにく みじん切り 小さじ 1/2
コリアンダーの葉 きざむ 少々
パプリカパウダー 少々



Golden Temple, Amritsar, Punjab, India.



Ingredients (serves 4):

5 T vegetable oil
 200 g okra, sliced crosswise
 1 medium salmon steak (about 2 cm thick)
 ½ t mustard seeds
 ½ t cumin seeds
 ½ cup onion, chopped
 1 red chili pepper, chopped
 1 green chili pepper, chopped
 ½ fresh tomato, chopped
 ½ t turmeric
 salt to taste
 2 T fresh coriander leaves



材料 (4人分)

サラダ油 大さじ5
 オクラ 200g 輪切り
 サーモンステーキ 中くらいの厚さ2cm くらいのもの
 マスタードシード 小さじ1/2
 クミンシード 小さじ1/2
 たまねぎ 粗みじん切り1カップ
 赤とうがらし 1本 細かく切る
 青とうがらし 1本 細かく切る
 トマト 1/2個 粗みじんに切る
 ターメリック 小さじ1/2
 塩 少々
 コリアンダーの葉 大さじ2



Instructions:

1. Heat 2 T oil in frying pan and stir-fry okra until stickiness is gone. Remove from pan and drain on absorbent paper.
2. Heat 1 T oil in large pan and add salmon. Turn after 2 min, and cook 2 min more to brown other side.
3. Remove skin and bones and cut salmon into small (2 cm) pieces.
4. In clean pan, heat 2 T oil; add mustard and cumin seeds. When both seeds crackle, add onion and chillies. Continue to cook, stirring, till onion turns golden brown.
5. Add tomatoes and turmeric and stir 1 min. Add okra, and salt to taste.
Stir to combine ingredients thoroughly.
6. Finally, add salmon and mix well.
7. Sprinkle with coriander leaves and serve hot.



作り方

- ① フライパンに大さじ2の油を熱し、オクラをネバネバがなくなるまで炒めてキッチンペーパーに取る。
- ② 平鍋に大さじ1の油を熱し、サーモンを片面2分、ひっくり返してさらに2分焼く。
- ③ サーモンの皮と骨を取って2cmくらいの大きさに切る。
- ④ 鍋をきれいにして大さじ2の油を熱し、マスタードシードとクミンシードを入れ、パチパチ音を立ってきたらたまねぎととうがらしを加え、たまねぎが黄金色になるまでかき混ぜながら炒める。
- ⑤ ④にトマト、ターメリックを加えて1分間かき混ぜる。オクラと塩も加え、全部をよくかき混ぜる。
- ⑥ 最後にサーモンを加えてよく混ぜる。
- ⑦ 器に盛りつけコリアンダーの葉を振りかけて温かい内に出す。

Dishes from India 7

Okra with Salmon

(Salmon Mashasha Bhindi)

インド料理7 オクラのサーモン和え



Diwali oil lamp



Ingredients (serves 8):

3 T vegetable oil
 1 t cumin seeds
 ½ cup onion, sliced
 2-4 chili peppers, sliced
 1 cup (combined) peas, corn and carrots, diced
 ½ cup fresh tomatoes, diced
 pinch turmeric
 4 cups cooked rice
 pinch salt or to taste



材料 (8人分)

サラダ油 大さじ 3
 クミンシード 小さじ 1
 たまねぎ 薄切り 1/2 カップ
 とうがらし 2~4 本 輪切り
 ミックスベジタブル (グリーンピース、コーン、にんじん) さいの目切り 1 カップ
 トマト さいの目切り 1/2 カップ
 ターメリック 少々
 ご飯 4 カップ
 塩 少々

Dishes from India 8 Fried Rice with Vegetables (Bhajyansah Paratlela Bhat) インド料理 8 ベジタブル焼き飯



Instructions:

1. Heat oil in large frying pan and add cumin seeds. When cumin seeds crackle, add onion and chillies. Cook, stirring, until onion is golden brown.
2. Add peas, corn and carrots. Continue to cook 1 min, stirring well. Add tomatoes and turmeric. Stir again.
3. Add rice and stir well to combine ingredients. Add salt to taste.
4. Serve hot.



作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、クミンシードを入れ、パチパチ音を立ててきたら、たまねぎととうがらしを加え、たまねぎが黄金色になるまで混ぜながら炒める。
- ② ミックスベジタブルを加え1分間炒めた後、トマトとターメリックを加えてさらによく炒める。
- ③ ②にご飯を加え、すべての材料をしっかり混ぜ、塩をふる。
- ④ 温かいうちに出す。

Dishes from India 9 Deep-Fried Bread (Puri)

インド料理 9 揚げパン



Ingredients (makes 10):

2 cups whole-wheat flour
 ½ t salt
 3-4 T sugar
 ½ t bishop' s seeds
 2 t vegetable oil for dough
 water as needed
 oil for deep frying



材料 (10ヶ分)

小麦粉 2 カップ
 塩 小さじ 1/2
 砂糖 大さじ 3-4
 ビショップシード 小さじ 1/2
 サラダ油 小さじ 2 (生地用)
 サラダ油 (揚げもの用)
 水 適量



Instructions:

1. Place flour in large bowl. Add salt, sugar, bishop' s seeds, and oil and mix well
2. Slowly add warm water, mixing flour by hand.
3. Work dough into non-sticky mass; knead till elastic and smooth. Cover with wet towel and allow to rest 1 hr.
4. Form dough into 10 equal size balls.
5. Flatten each ball and roll out to 2-3 mm thickness.
6. Deep-fry in oil until golden brown on both sides.
7. Serve hot with any vegetable or curry.



作り方

- ① 大きいボールに小麦粉、塩、砂糖、ビショップシード、油を加えよく混ぜる。
- ② ゆっくりぬるま湯を注ぎながら、手で混ぜる。
- ③ ②の生地が手にくっつかなくなるまでよく捏ねてまとめ、ぬれ布巾をかぶせて1時間休ませる。
- ④ 休ませた後、同じ大きさのボールを10個作る。
- ⑤ ④を1個ずつ平らに伸ばし、2~3mmの厚さの円形にする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を両面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 野菜やカレーと一緒に温かいうちに出す。

Dishes from India 10 Cabbage Salad with Peanuts (Kobichi Koshimbir)

インド料理 10 キャベツとピーナッツのサラダ



Ingredients (serves 6):

1/4 head cabbage, chopped, washed and drained
30 g peanuts, crushed
oil for frying
2 dried chili peppers
2 pinches cumin seeds
1 pinch mustard seeds
2 t salt
½ T sugar
10 T yogurt

材料 (6人分)

キャベツ 1/4 個 千切りにする
ピーナッツ 30 g 細かく砕く
サラダ油 適量
干しとうがらし 2本
クミンシード 2つまみ
マスタードシード 1つまみ
塩 小さじ2
砂糖 大さじ1/2
ヨーグルト 大さじ10

Instructions:

1. Spread crushed peanuts on bed of cabbage.
2. Heat oil in frying pan. Add chili pepper and cumin and mustard seeds; heat till mustard seeds crackle.
3. Pour, seeds still crackling, over cabbage and peanuts. Mix well.
4. Just before serving, add salt, sugar and yogurt and mix again.

作り方

- ① キャベツを洗って細く切り、水気を切る。
- ② 砕いたピーナッツをキャベツの上に振りかける。
- ③ フライパンに油を熱し、トウガラシ、クミンシードを加え、マスタードシードも加えて、マスタードシードがパチパチ音を立てるまで加熱する。
- ④ ③のマスタードシードをパチパチしているまま、ピーナッツとキャベツの上へのせ、よく混ぜる。
- ⑤ 食べる直前に塩、砂糖、ヨーグルトをかけてよく混ぜる。



Ms. Shobha VILAS
Wife of Visiting Professor, Dr. Salokhe
Agricultural Engineering (農業工学)



Shobha-san always wore lovely in a Indian sari. She was an exceptionally good cook and prepared a variety of delicious dishes. She had become proficient at yoga in India, so several of us gathered once a week during the noon hour to learn from her. A time of peace for mind and body.

いつもサリーを美しく着てられた Shobha さん、お料理もとっても上手でおいしい料理を何種類も作って下さいました。また Shobha さんは本場インドのヨガを習得してられましたので、昼休みに何人が集まって週1回教えていただきました。心身が安らぐ楽しい時間でした。

Dishes from Indonesia 1

Spicy Beef (Semur Daging)

インドネシア料理 1 スパイシービーフ



Pura Besakih,
the biggest temple in Bali,
Indonesia



Ingredients (serves 6):

500 g beef, sliced thin
5 T kecap manis (sweet soy sauce)
½ onion, chopped
1 T margarine
salt to taste
3 cm cinnamon stick
¼ t nutmeg
2 cup water
2-3 tomatoes sliced
4 cloves garlic, minced
1 knob ginger, minced
2 cloves
cilantro leaves
black pepper

Accompaniment

1 head lettuce
300 g potatoes, quartered and deep-fried in oil



材料 (6人分)

牛肉 500 g 薄切り
ケチャップマニス (甘くどろっとした醤油) 大さじ5
たまねぎ 1/2 個 小さく切る
マーガリン 大さじ1
塩 少々
ステックシナモン 3 cm
ナツメグ 小さじ1/4
水 2カップ
トマト 2~3ケ 薄切り
にんにく 4片 みじん切り
しょうが 1片 みじん切り
クローブ 2個
コリアンダーの葉
黒こしょう

付け合わせ材料 (6人分)

レタス 1個
じゃがいも 300 g 1/4 に切って油で揚げる。



Kecap manis, it's like sweet soy sauce !

ケチャップ manis は甘くてどろっとした醤油のようなものです !

Balinese statue hindu god, a little fashioned up.
Bali, Indonesia.



Instructions:

1. Marinate beef in kecap manis for 30 min.
2. In large pot, sauté onion till fragrant in margarine. Add salt, cinnamon, nutmeg, garlic, ginger, cloves, cilantro and pepper; fry till spices are fragrant.
3. Add beef with kecap manis. When beef loses red color, add 2 cups water and tomatoes and simmer till tender.
4. Serve on lettuce with fried potatoes.



作り方

- ① 牛肉をケチャップ manis に 30 分漬けておく。
- ② 大きな鍋にマーガリンを入れて先ず、たまねぎを香りが出るまでよく炒め、次に塩、シナモン、ナツメグ、にんにく、しょうが、クローブ、コリアンダーの葉、こしょうを加え、香辛料の香りが出るまでしっかり炒める。
- ③ ②へケチャップ manis ごと牛肉を加え、肉の色が変わったら、2 カップの水とトマト加えて肉が軟らかくなるまで弱火で煮る。



Dishes from Indonesia 2

Coconut Milk Rice Plate (Nasi Uduk)

インドネシア料理 2 ココナッツミルクライス



Ingredients (serves 6):

600 cc coconut milk
 ½ T salt
 2 bay leaves
 1 t turmeric
 500 g Indica rice
 Water

Topping
 100 g little anchovy
 2 tomatoes sliced
 3 eggs thin omelette, julienne
 6 T fried shallots
 6 shrimp crackers
 100 g roast peanuts
 vegetable oil

材料 (6人分)

ココナッツミルク 600 cc
 塩 大さじ 1/2
 ベイリーフ 2枚
 ターメリック 小さじ 1
 インディカ米 500 g
 水

(付け合わせ)
 ちりめんじゃこ 100 g
 トマト 2個
 卵 3個 薄焼き卵 千切り
 フライド シャロット 大さじ 6
 えびせんべい 6枚
 入りピーナッツ 100 g
 サラダ油

Instructions:

1. Place coconut milk, salt, and turmeric in large pot and bring to boil.
2. Add rice to pot and steam or boil 30 min.
3. Serve with relish arranged decoratively on top.

作り方

- ① 大きな鍋にココナッツミルク、塩、ローレル、ターメリックを加えて沸騰させる。
- ② 米を加えて、普通のご飯を炊く水加減になるよう、水を加えて、約30分蒸すか、あるいは炊く。
- ③ できあがったご飯に付け合わせをきれいに飾る。

Indnesian Shrimp Cracker.
 インドネシアのエビせんべい。





Ingredients (serves 10~15):

30 g agar powder
 3 cups water
 2 T sugar
 2 drops red food coloring
 salt to taste
 1 can young coconut
 1 can jackfruit, chopped
 1 can lychee, chopped
 2 avocados, chopped
 2L milk



材料 (10~15人分)

粉末寒天 30 g
 水 3カップ
 砂糖 大さじ2
 食紅 2滴
 塩 少々
 ヤングココナッツ 1缶 小さく切る
 ジャックフルーツ 1缶 小さく切る
 ライチ 1缶
 アボガド 2個
 牛乳 2 L

Dishes from Indonesia 3

Cool Tropical Fruit Dessert (Es Teler)

インドネシア料理 3 冷たいフルーツデザート



Instructions:

1. Place agar powder and water in saucepan and heat, stirring, until dissolved.
2. Add sugar, red food coloring and salt.
3. Remove from heat, pour into square container, and chill.
4. When solidified, cut into 3cm cubes.
5. Serve in cocktail glasses with coconut, milk and fruits.



作り方

- ① 小鍋に寒天粉末と水を入れ、かき混ぜながら加熱して寒天を煮溶かす。
- ② 寒天が良く溶けたら砂糖を加え、食紅と塩を加える。
- ③ 火を止めて四角の器に入れて冷やす。
- ④ 冷えて固まった寒天を3 cm角に切る。
- ⑤ カクテルグラスに寒天を入れ、牛乳を注ぎ、ココナッツ、果物を飾る。



Balinese little girl picking a flower

Ms. Elly KESUMAWATI
 Masters and Doctoral student
 Vegetable & Ornamental Horticulture (花卉蔬菜園芸学)

Elly-san knows just how to make everyone have a good time. She was always quite popular here. After her cooking class, we all had fun taking turns trying on her Indonesian costumes and photographing each other. Besides her studies, Elly-san is the mother of two. She works extremely hard!

人を楽しませるのがとっても上手なエリーさん。いつも人気者でした。講習会終了後、民族衣装を順番に着て写真を取りあって大いに楽しみました。二人のお子さまを育てながらの勉学、とてもがんばり屋さんでした。



Dishes from Indonesia 4

Fragrant Chicken Soup with Harusame Noodles (Soto Ayam)

インドネシア料理 4 春雨入り鶏肉スープ



Ingredients (serves 8):

- 1 chicken, halved or quartered
- 2 L water
- 2 stalks lemongrass
- 1 lemon leaf
- 3 T vegetable oil for frying
- 1 t grated ginger
- 1 t turmeric
- 4 kemiri
- 5 cloves garlic, minced
- salt and pepper to taste
- 3 green onions, minced
- 1 celery, chopped
- 3 T fried onions (store bought)
- 100 g potatoes, peeled and sliced
- 150g rice starch noodles (harusame), boiled and cut 10cm
- 4 eggs, hard boiled, sliced
- 100 g bean sprouts, boiled

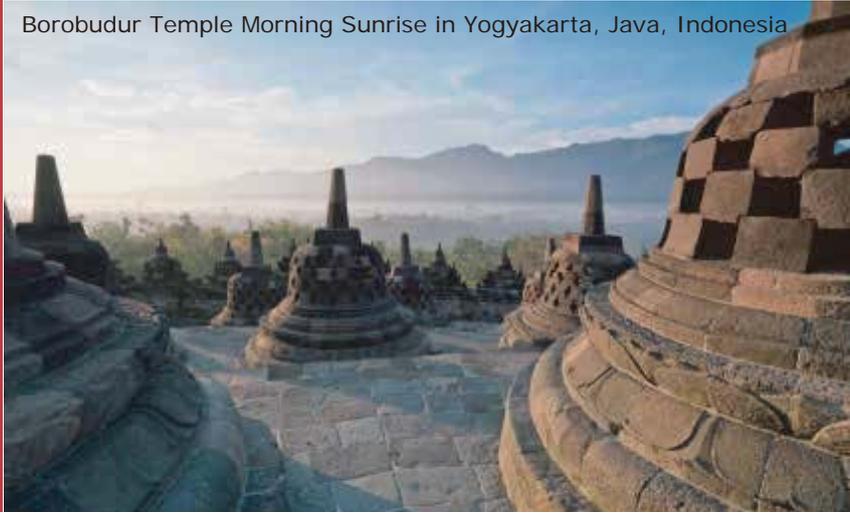


材料 (8人分)

- 鶏肉 1羽分 2～4個に切る
- 水 2L
- レモングラス 2本
- レモンの葉 1枚
- サラダ油 大さじ3
- しょうがのすり下ろし 小さじ1
- ターメリック 小さじ1
- kemiri 1個
- にんにく 5片 みじん切り
- 塩、こしょう 少々
- 青ねぎ 3本 みじん切り
- セロリ 1本 小さく切る
- フライドオニオン (市販品) 大さじ3
- じゃがいも 100g 皮をむいて薄切り
- 春雨 150g 茹でて10cmに切る
- 卵 4個 固ゆで、薄切り
- 太もやし 100g ゆでる



Borobudur Temple Morning Sunrise in Yogyakarta, Java, Indonesia





Instructions:

1. Place chicken in deep pot. Add water, lemongrass and lemon leaf and boil 30 min. Liquid should be reduced by one-quarter.
2. Remove chicken from pot and pull meat from bones.
3. Heat oil in separate pan and fry ginger, turmeric, kemiri, garlic, salt and pepper (to flavor oil) add to soup pot.
4. Add green onion, celery, and fried onion.
5. Fry potatoes.
6. To serve, place noodles in bottom of bowl, followed by egg, potatoes, bean sprouts, chicken, and soup stock.



作り方

- ① 深鍋に鶏肉を入れ水、レモングラス、レモンの葉を加えて水の量が1/4になるまで30分間加熱する。
- ② 冷めたら鶏肉は取り出し、骨をはずして手で割く。
- ③ 別の鍋にサラダ油を熱してしょうが、ターメリック、kemiri、にんにく、塩、こしょうを加えて香りを油に移して①の鍋に入れる。
- ④ 青ねぎ、セロリーも①に入れる。
- ⑤ ジャがいもは油で揚げる。
- ⑥ めいめいの器に春雨を入れて、その上にゆで卵、フライドオニオン、フライドポテト、もやし、鶏肉を飾ってスープを注ぐ。



Torajan Boat Houses



Dishes from Indonesia 5 Beef Satay (Sate Ayam)

インドネシア料理 5 ビーフサティ



Ingredients (serves 8):

1kg beef, cut into 1 x 2 x 2 cm pieces
4 cloves garlic, minced
1 T coriander powder
¼ t black pepper powder
juice of 2 lemons
3 T kecap manis
1 T vegetable oil
24 bamboo skewers

材 料 (8 人分)

牛肉 1kg 1 x 2 x 2 cm の大きさに切る
にんにく 4 片
コリアンダーパウダー 大さじ 1
黒こしょう 小さじ 1/4
レモン 2 個の果汁
ケチャップマニス 大さじ 3
サラダ油 大さじ 1
竹串 24 本

Instructions:

1. Combine beef with garlic, coriander, pepper, lemon juice, ketchup manis and oil. Massage ingredients into chicken and marinate 15-20 min.
2. Thread 4-5 chicken pieces on each skewer and grill to well done.
3. Serve with peanut sauce.

作り方

- ① にんにく、コリアンダー、こしょう、レモン汁、ケチャップマニス、サラダ油を混ぜて、牛肉によくもみこんで 15 ~ 20 分間おいて下味をつける。
- ② ①を 4 ~ 5 個ずつ串にさしてグリルで焼く。
- ③ ピーナッツソースをかけて出す。(作り方は次頁参照)



Ms. Elly KESUMAWATI
Masters & Doctoral Student
Vegetable & Ornamental Horticulture (花卉蔬菜園芸学)

1 回目のインドネシア料理と同じ方です。博士の学位授与式には着物姿で出席されました。とてもよくお似合いで素敵でした。

She attended the doctor degree ceremony in the kimono style. The kimono suited her nicely.





Ingredients (24 bamboo skewers):

150 g peanuts
50 g palm sugar
50 cc water
3 T kecap manis



材料 (24 串分)

ピーナッツ 150 g
パーム糖 50 g (黒糖または三温糖で代用)
水 50 cc
ケチャップマニス 大さじ3



Instructions:

1. Roast peanuts, crush them.
2. Add brown sugar, water and kecap manis; stir.
3. Brush sauce on skewers of cooked sate.



作り方

- ① ピーナッツをローストしてすりつぶす。
- ② ①にパーム糖、水、ケチャップマニスを加えてよく混ぜる。
- ③ 焼き上がった肉にピーナッツソースをかける。

Dishes from Indonesia 6

Peanut Sauce for Sate

インドネシア料理6 ピーナッツソース



Dishes from Indonesia 7

Coconut Tapioca Squares (Kantik Manis)

インドネシア料理7 ココナッツとタピオカの冷菓



Instructions:

1. Boil tapioca, then transfer to cold or ice water.
2. Dissolve hunkwe powder in small amount of coconut milk.
3. Bring remaining coconut milk to boil: add salt, dissolved hunkwe powder, sugar, vanilla and tapioca, stirring to blend well.
4. Make little square packages of 2 T mixture in plastic wrap, chill in refrigerator and serve.



作り方

- ① 湯を沸かしてタピオカを入れ、沸騰させて白っぽくなったなら冷水または氷水にとる。
- ② 緑豆の粉を少量のココナッツミルクでといておく。
- ③ 残りのココナッツミルクを煮立てて塩、②、砂糖、バニラエッセンス、①のタピオカを水を切って加え、よくかき混ぜる。
- ④ サランラップに③を大さじ2 ずつおいて四角に包んで冷蔵庫で冷やす。



Ingredients (serves 5):

100 g tapioca
cold or ice water
50 g hunkwe powder (green pea flour)
500 cc coconut milk
¼ t salt
100 g sugar
vanilla to taste



材料 (5 人分)

タピオカ 100 g
冷水または氷水
緑豆の粉 50 g
ココナッツミルク 500 cc
塩 小さじ 1/4
砂糖 100g
バニラエッセンス 少々



Dishes from Iran 1

Barley Soup (Soup E Jow)

イラン料理 1 麦のスープ



Ingredients (serves 6):

- 1.5 cup flattened barley
- 500 g boneless chicken, cut into bite size pieces
- 2 t salt
- 1 t turmeric
- 2 onion, chopped fine
- sunflower oil for frying
- 1 carrots, grated
- 3 T tomato paste



材料 (6人分)

- 押し麦 1.5カップ
- 骨なしもも肉 500g 一口大に切る
- 塩 小さじ2
- ターメリック 小さじ1
- たまねぎ 2個 みじん切り
- ひまわり油 大さじ1
- にんじん 1本 すりおろし
- トマトペースト 大さじ3

Iranian tomato paste is thicker and darker than the tomato paste sold in Japan and contains almost no water. When fried, it turns a reddish color. If you are using Japanese tomato paste, there is no need to fry it.

イランのトマトペーストは日本で市販されているトマトペーストに比べて濃くてほとんど水気がなく少し黒っぽい色をしています。それを炒めると色が少し赤っぽくなります。日本のトマトペーストを使うときは炒める必要はありません。





Instructions:

1. Wash barley and soak in water 30 min. Bring to boil and simmer 2-3 hrs more.
2. To make chicken stock, place chicken in large pot with 7 cup water and bring to boil. Skim off surface foam. Add salt, turmeric and 1 onion and simmer 20 min over low heat.
3. After step 2 put the chickens in a flat plate and unbraid by two forks in slices like 3 cm.
4. Drain barley and blend with mixer till smooth.
5. In separate pan, sauté chopped onion in oil.
6. Place barley puree in chicken stock prepared in step 2 large pot. Add 1 onion, carrots and chickens. Simmer over low heat till reduced to appropriate consistency.
7. In separate pot, fry tomato paste with a little oil for 2-3 minute. (It' s for tomato paste' s color).
8. Add to reduced soup.



作り方

- ① 押し麦を洗って30分間、水に漬けておいた後、一煮立ちさせ、火を弱めて2～3時間以上コトコト煮る。
- ② 大きな鍋に鶏肉を入れ、7カップの水を加えて沸騰させ、表面のアクを取り除く。塩、ターメリック、1個のたまねぎのみじん切りを加え、弱火で20分加熱する。
- ③ ②の鶏肉を平たい皿に取り出して2本のフォークで1本のフォークを鶏肉に突き刺してもう1本のフォークで3 cmくらいにほぐす。
- ④ ①の麦の水気を切ってミキサーにかけて、なめらかなピューレ状にする。
- ⑤ 別の鍋に油を熱し、みじん切りのたまねぎを炒める。
- ⑥ ②のスープをとった深い鍋に④を移して、すり下ろしにんにびん、⑤のたまねぎ、③の鶏肉を加えて適当なとろみがつくまでとろ火で煮る。
- ⑦ 別の鍋に少量の油を熱しトマトペーストを2～3分炒める（トマトペーストの色を良くするため）。
- ⑧ ⑦を⑥のスープに加えてよく混ぜる。



Domed ceiling of Ali Kapu Palace



Dishes from Iran 2 Pilaf with Saffron and Barberries (Zereshk Polow)

イラン料理 2 サフランとバーベリーのピラフ



🍴 Instructions:

1. Cook rice according to directions on package.
2. Dissolve saffron in boiling water. Water will turn red.
3. Mix saffron water with 1/5 rice. Rice will turn bright yellow.
4. Transfer white and yellow rice to plate and garnish with zereshk.

🍴 作り方

- ① Basmati 米を普通に炊く。
- ② サフランを熱湯で溶いておく。赤い溶液になる。
- ③ 炊きあがったご飯を 1/5 くらい取ってサフラン溶液を加える。ご飯が美しい黄色に染まる。
- ④ 皿に白いご飯と黄色いご飯を美しく盛り、ゼレシクを飾る。

Note: Zereshk (Barberry): A seasoning essential to Iranian cuisine, it adds both sweetness and acidity. Zereshk is often used in dishes of mild flavor such as chicken or white fish.

一口メモ: Zereshk (英語名: バーベリー) イラン料理に欠かせない甘さと酸味を兼ね備えた調味料、淡泊な鶏肉や白身魚によく使われる。

🍴 Ingredients (serves 6):

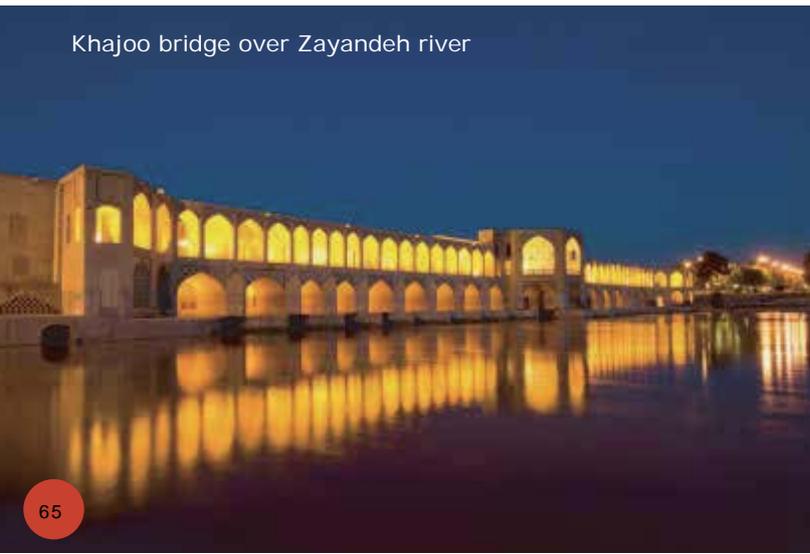
5 cup basmati rice, soak in water
1.5 g saffron
50 ml boiling water
1/2 cup zereshk (barberry)

🍴 材料 (6人分)

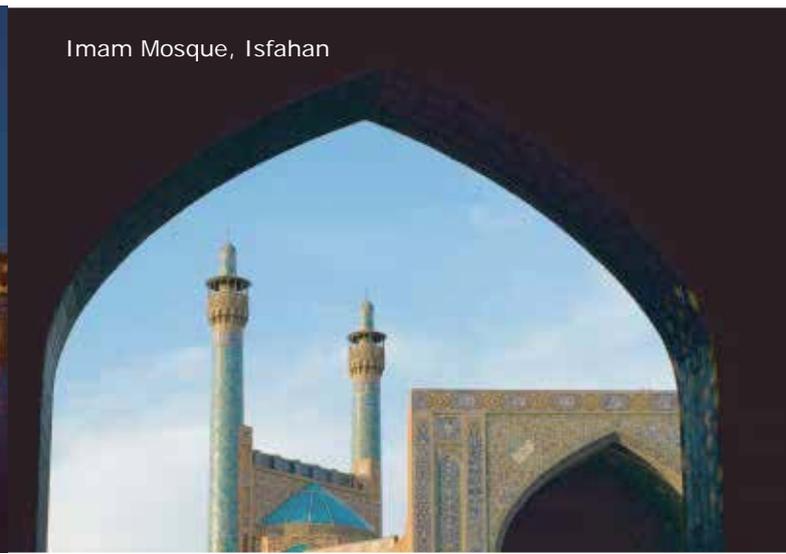
Basmati 米 5 カップ 水に漬けておく
サフラン 1.5 g
熱湯 50 ml
ゼレシク 1/2 カップ



Khajoo bridge over Zayandeh river



Imam Mosque, Isfahan





Ingredients (serves 6):

3 cucumbers, diced
 4 middle tomatoes, diced
 1/2 onion, chopped fine
 2 T lemon juice
 1 t salt
 1 T dry mint



材料 (6人分)

キュウリ 3本 1 cmの角切り
 トマト 中 4個 1 cmの角切り
 たまねぎ 1/2個 みじん切り
 レモンジュース 大さじ2
 塩 小さじ1
 ドライミント 大さじ1



Instructions:

Mix tomatoes, cucumbers, onions with lemon juice, salt, dry mint.



作り方

トマト、キュウリ、たまねぎをレモンジュース、塩、ドライミントを混ぜ合わせ。

Dishes from Iran 3

Tomato and Cucumber Salad (Salade goje khar)

イラン料理3 トマトとキュウリのレモンサラダ



Ms. Sara SABEIRI
 Japanese language student (日本語教室 受講生)

Sara Sabeiri-san came to Japan with her husband, who was studying at Kyoto University. She attended the Japanese language classes offered by our International Exchange Section Office. I remember being impressed by the vigor and efficiency of her cooking demonstration. We lost contact with Sara-san after she returned to Iran, but Sara Ariafar, another Iranian currently studying Japanese here, kindly explained difficult parts of the recipes and in addition gave us her own recipe for Tomato and Cucumber Salad.

Sara SABEIRI さんは京大で勉強されるご主人と一緒に日本に来られました。国際交流室主催の日本語教室で日本語を学んでいらっしゃいました。講習会ではてきぱきと順序よく作って下さるのを感じながら見ていました。帰国後、連絡が取れなくなって日本に来て日本語を勉強中の Sara Ariafar さんにレシピのわからないところを教えていただきました。トマトとキュウリのサラダを紹介して下さいました。

Dishes from Italy 1

Meatballs in Tomato Sauce (Polpette in Salsa de Pomodoro)

イタリア料理1 トマトソース和えミートボール



Ingredients (serves 6):

500 g ground meat (beef, pork or chicken)
2 eggs
1 bunch of parsley, chopped fine
200 g ham, minced
2-3 T Parmesan cheese
salt and pepper to taste
bread crumbs as needed for meatballs
olive oil for frying
butter for frying
1 clove garlic
500 g tomato Sauce
pinch oregano



材料 (6人分)

挽肉 500 g (牛肉、豚肉 または鶏肉)
卵 2個
パセリ 1束 みじん切り
ハム 200 g みじん切り
パルメザンチーズ 大さじ2~3
塩、こしょう 少々
パン粉 適量
オリーブ油
バター
にんにく 1片
トマトソース 500 g
オレガノ 少々



Capri, Naples, Italy

Florence skyline at sunset





Instructions:

1. In large bowl, combine ground meat, eggs, parsley, ham, Parmesan cheese, salt and pepper and breadcrumbs; mix until ingredients are well blended.
2. Take small portions with spoon and shape into small balls.
3. Roll each ball in breadcrumbs and brown in oil and butter.
4. Heat oil in separate pan and brown garlic. Add tomato sauce, regano, salt and pepper and cook 5 min.
5. Add meatballs and continue cooking 10 min over low heat.
6. Arrange in deep bowl and serve hot.



作り方

- ① 大きなボールに挽肉、卵、パセリ、ハム、パルメザンチーズ、塩、こしょう、パン粉を入れてよくよく混ぜる。
- ② ①をスプーンですくって小さいボールを作る。
- ③ フライパンに油とバターを熱し、②にパン粉をつけた肉団子を、少し褐色になるまで揚げる。
- ④ 別の鍋で油を熱し、にんにくを炒め、トマトソース、オレガノ、塩、こしょうを加えて約5分間煮る。
- ⑤ ④の鍋に③の肉団子を加えて弱火で約10分間煮込む。
- ⑥ 深めの鉢に盛り温かいうちに出す。



Rome Colosseum



Venetian alley



Dishes from Italy 2 Pasta with Broccoli (Pasta con Broccoli)

イタリア料理 2 ブロッコリーソース和えパスタ



Instructions:

1. Boil broccoli in hot salty water 10 min. Drain, reserving cooking liquid.
2. Heat oil in large pan; add garlic and brown over low heat. Add broccoli and chili powder. Cook over low heat 10 min more; add anchovy paste (or crumbled anchovies).
3. Meanwhile, bring broccoli cooking liquid to boil in large pot, adding water if necessary; add pasta and cook according to directions. When pasta is cooked (about 10 min), drain and add to broccoli mixture. Cook additional 2 min.
4. Add Parmesan cheese and serve hot.

作り方

- ① ブロッコリーは洗って、小房にわけて約 10 分間塩熱湯で茹でる。水気を切り、ゆでた湯はとっておく。
- ② 大きな鍋に油を熱し、にんにくを弱火で炒め、にんにくが色づいたらブロッコリーとチリパウダー 少々を加えて弱火で 10 分間加熱し、アンチョビーペーストも加える。
- ③ 別の大きな鍋に、取っておいたブロッコリーのゆでた汁と必要ならば水を足して一煮立ちさせてパスタを茹でる。パスタの水を切って②のブロッコリーのソースに加えて 2 分間加熱する。
- ④ 皿に盛り付けてパルメザンチーズをかけて温かいうちに出す。

Ms. Cecilia CORRADO LARONNE
Wife of Visiting Professor, Dr. Jonathan LARONNE
Geomorphology (地形学)

Visiting Professor Jonathan Laronne is Israeli; his wife Cecilia-san is Italian. They make a very attractive couple. As Professor Laronne helped prepare the meal, he engaged Japanese and non-Japanese alike in animated conversation, giving rise to particularly good intercultural exchange that day.

客員教授の Laronne 先生はイスラエル人、奥様の Cecilia さんはイタリア人のとてもすてきな couple でした。Laronne 先生は料理を手伝いながら日本人にも外国人にもどんどん話しかけてくださってとてもよい交流ができました。



Ingredients (serves 6):

- 1 kg broccoli, in small florets
- 3 cloves garlic
- 1 or 2 pinches chili powder (to taste)
- 2 T olive oil
- 50 g anchovy paste
- 500 g pasta (fusilli)
- Parmesan cheese to taste

材料 (6人分)

- ブロッコリー 1 kg 小房に分ける
- にんにく 3 片
- チリパウダー 少々
- オリーブオイル 大さじ 2
- アンチョビーペースト 50 g
- パスタ (螺旋系にねじれた形のもの) 300 g
- パルメザンチーズ 少々





Ingredients (serves 6):

1 small onion, sliced thin
2 T olive oil
1 T soy sauce
500 g soybean sprouts
pinch salt



材料 (6人分)

たまねぎ 小1個 薄切り
オリーブ油 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
もやし 500g
塩 少々

Dishes from Italy 3

Warm Soybean Sprout Salad (Insalata Calda di Germogli di Soia)

イタリア料理3 もやしの和え物



Instructions:

1. Brown onion in olive oil; add soy sauce and soybean sprouts. Stir well and add more soy sauce to taste and salt. As soon as sprouts have absorbed soy sauce and turned light brown, remove from heat.
2. Serve warm.



作り方

- ① オリーブ油を熱し、たまねぎを色づくまで炒め、しょうゆともやしを加える。よく混ぜてさらに、しょうゆと塩で味を調える。もやしにしょうゆが十分なじんだら火から降ろす。
- ② 温かいうちに出す。



Instructions:

1. Mix flour and sugar in large bowl. Make well in center and add eggs, mixing with wooden spoon to blend thoroughly. When batter is free of lumps, slowly add milk and cream, stirring continuously. Still stirring, add salt and melted butter.
2. Allow batter to rest 1 hr in refrigerator.
3. Heat 20" diameter frying pan brushed with butter. Pour single thin round of batter into pan to make one pancake at a time. Cook 1 min, then turn and cook 1 min more, till pancake is very light brown on both sides.
4. Spread each cooked pancake with chocolate paste or jam; fold into quarters or sixths or roll. Serve dusted with powdered sugar.



作り方

- ① ポールに粉と砂糖を入れて混ぜる。中央にくぼみを作って、そこに卵を割り入れて木しゃもじでよく混ぜる。ポタポタ落ちるくらいの柔らかさになったら、牛乳とクリームを加えて、さらに混ぜながら塩とバターを加える。
- ② ①を冷蔵庫で1時間休ませる
- ③ 直径20cmのフライパンを熱してバターを溶かし、フライパン一杯に生地を薄く丸く流して片面1分間、ひっくり返してさらに1分間、うすく焼き色がつくように焼く。
- ④ 焼けたパンケーキにチョコレートペーストやジャムを塗って、4つ折または6つ折にする。粉砂糖をふりかけて出す。

Dishes from Italy 4 Dessert Pancakes with Chocolate and Jam (Crespelle con Cioccolato e Marmellata)

イタリア料理4 パンケーキ



Ingredients (makes 12 pancakes):

150 g white flour
60 g sugar
3 eggs
½ cup milk
½ cup cream
pinch salt
30 g butter, melted
chocolate paste
jam
powdered sugar



材料 (12枚分)

小麦粉 150g
砂糖 60g
卵 3個
牛乳 1/2カップ
生クリーム 1/2カップ
塩 少々
バター 30g 溶かしておく
チョコレートペースト
ジャム
粉砂糖

Dishes from Japan 1

Steamed Egg Pot

日本料理 1 茶碗蒸し



Ingredients (serves 4):

- 2 eggs
- 2 cup Japanese soup stock*
- 2 t soy sauce
- 1 t salt
- 2 t mirin (if sugar 2/3 t)
- 4 shrimps
- 2 chicken breast meat (sasami)
- 4 Steamed fish meat (1/2 cm thickness)
- 4 shitake mushrooms trim stems
- 4 mitsuba sprigs



材 料 (4 人分)

- 卵 大2個
- だし汁* 2カップ
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 小さじ1
- みりん 小さじ2 (砂糖なら 小さじ2/3)
- えび (あまり大きくないもの) 4尾
- 鶏ささみ 2本 1本を4つに斜め切り
- かまぼこ 1/2 cm 厚さ 4枚
- 生しいたけ 4枚 軸をとる
- みつ葉 4本



Instructions:

1. Beat eggs and mix with Japanese soup stock and seasonings.
2. Cut each strip of chicken into 4 pieces and sprinkle lightly with soy sauce and sake.
3. Wash shrimp and cook lightly. Sprinkle with soy sauce and sake.
4. Sprinkle shiitake with soy sauce.
5. Put chicken, shrimp, steamed fish meat, mushrooms into each bowl with lid. Pour egg mixture and mitsuba sprigs on top.
6. Cover with lid and steam for 2 min over high heat, then lower heat for 13 min.
7. Serve hot with lid. (In summer, serve cool)

*How to Japanese soup stock (3 cup)

- 1 kelp 5 x 5 cm
- 10 g bonito flakes
- 3.5 cup water

Put kelp in the pot, add water and leave at least 30 min.
Heat kelp and water. Remove kelp from pot when brings to a boil.
Add dried bonito flakes. Simmer for 1 min and remove from heat and strain.



🍴 作り方

- ① 出し汁に割りほぐした卵、調味料を加えて混ぜる。
- ② ささみ1本を4つに切りしょうゆと酒少々（分量外）を振りかけておく。
- ③ えびは殻と背わたを取ってさっと茹でて、しょうゆと酒少々（分量外）をふりかけておく。
- ④ 生しいたけはしょうゆ少々をかけておく。
- ⑤ 蒸し茶碗にささみ、エビ、かまぼこ、生しいたけを入れる。これを4つ作る。
- ⑥ ⑤に①の卵液を注ぎ、三つ葉をのせて茶碗の蓋をして蒸気の上があった蒸し器に入れて蒸す。はじめは強火で2分間、その後は弱火にして13分間蒸す。
- ⑦ 熱い内に蓋付きのまま出す。（夏は冷やして出すのも良い）

*だし汁の作り方 3カップ分

昆布 5 cm角1枚

削りかつお 10 g

水 3.5カップ

鍋に昆布と水を入れて、最低30分間はそのままおいておく。

鍋を中火にかけて沸騰したら火を弱めて昆布を取り出す。

取り出したら中火にして削りかつおを入れる。1分間加熱して火からおろして濾す。



Dishes from Japan 2 Braised Chicken and Vegetables

日本料理 2 筑前煮 (炒り鶏)



Ingredients (serves 4):

250 g chicken thigh
1 carrot
1 burdock root
6 dried shiitake mushrooms
8 kidney beans or snow peas
1 block (200 g) konnyaku
2 T vegetable oil
1 T sugar
3 T soy sauce
1 T cooking wine
1 T mirin
2 t starch + 1.5 T water

材 料 (4 人分)

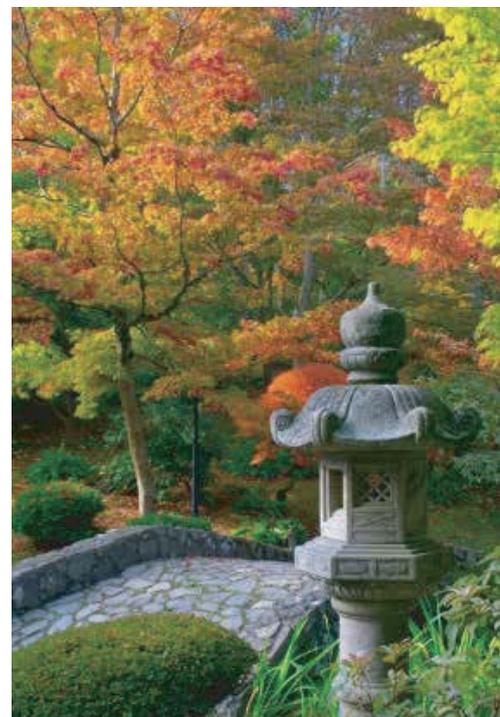
鶏もも肉 250 g 一口大に切る
下味用として薄口しょうゆ 大さじ1、砂糖 大さじ1/2
にんじん 1本 小さめの一口大に切る
ごぼう 1本 斜め1cmの厚さに切る
干しいたけ 4枚 20分間水に漬けてもどして4つに切る
板こんにゃく 1枚(200g) 2-3分ゆでで小さめの一口大に切る
さやいんげん豆 または 絹さや 8個 さつと茹で冷水に取る
サラダ油 大さじ2
だし汁 2カップ
砂糖 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ3
料理酒 大さじ1
みりん 大さじ1
水溶性片栗粉 (片栗粉小さじ2 + 水 大さじ1.5)

Instructions:

1. Heat oil in a pot, and fry chicken in soy sauce and sugar for 2 min. and set aside.
2. Add konnyaku, burdock root, dried shiitake mushrooms, carrots into the same pot, and fry for 2-3 min.
3. Add Japanese soup stock and seasoning, bring to boil and add chicken, cook over low heat for 15-20 min.
4. After soften vegetables, thicken the soup with starch.
5. Garnish with kidney beans and serve.

作り方

- ① 深めの鍋に油を熱し、鶏肉を入れ、下味用の調味料を加えて2分炒めて、取り出しておく。
- ② 同じなべでこんにゃく、ごぼう、しいたけ、人参を順番にいれて2-3分間炒める。
- ③ ②にだし汁と調味料を加え、一煮立ちしたら鶏肉を戻して弱火で15~20分間煮る。
- ④ 野菜が軟らかくなったら水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ めいめいの器に盛りつけてさやいんげん豆を飾る。





Ingredients (serves 4):

- 1 bunch spinach
- Salt to taste
- 3 T sesame seeds, toasted and ground
- 1 T sugar
- 3 T dark soy sauce



材料 (4人分)

- ほうれん草 (春菊、小松菜、水菜など) 1束 300~350g
- 塩 少々
- 白すりごま 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- 濃い口しょうゆ 大さじ1



Instructions:

1. Wash spinach well. Bring water to a boil in a pot and add salt. Add the spinach and boil 1-2 minutes. Immerse immediately in cold water to retain color.
2. Squeeze out liquid with hands. Cut into 3-4cm lengths.
3. Mix ground sesame seeds with sugar and soy sauce.
4. Before saving, mix spinach and dressing.



作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯をわかして塩 一つまみいれて沸騰したら青菜を根元から先に入れて1~2分茹でて、緑の色止めのため冷水にとる。
- ② しっかり絞って、揃えて3~4 cmの長さ切る。
- ③ すりごま、砂糖、しょうゆをあわせておく。
- ④ 食卓に出す直前に②を③であえる。器に盛りつけごまを振りかける。

Dishes from Japan 3

Spinach with Sesame Dressing

日本料理3 ほうれん草のごま和え



Dishes from Japan 4

Mixed Shushi

日本料理4 散らし寿司



Instructions:

1. Wash rice 30 min before cooking and drain in a sieve. Put the drained rice, water and kelp in a pot and cook rice.
2. Mix the seasoning for sushi rice by heating to dissolve sugar and salt.
3. Put rice into a large wooden sushi bowl (rather a large bowl) and pour seasoning for sushi rice over it. And mix thoroughly by fanning the rice with a fan and let cool.
4. Put carrot, dried shiitake mushroom, dried soy bean, Japanese soup stock and seasoning. Cook over medium heat for 15 min until liquid evaporate.
5. Beat eggs and add sugar and salt. Make 4 thin layers in pan and cut 3 cm strips 2-3 mm wide.
6. Mix thoroughly small sardines and drained vegetables with sushi rice.
7. Place in a large plate or individual bowl and garnish eggs, snow peas and red gingers beautifully and serve.



作り方

- ① 米を炊く30分前に洗って水を切っておき、昆布を入れて水を加え、普通にご飯を炊く。
- ② 合わせ酢を一煮立ちさせて砂糖と塩を溶かす。
- ③ ご飯が炊けたら飯台(木でできた浅い桶)または大きめのボールに移して合わせ酢をまんべんなくかける。うちわで扇ぎながら木しゃもじで切るように混ぜ、冷ましておく。
- ④ だし汁と調味料を合わせて火にかけ、にんじん、干しいたけ、高野豆腐を中火で15分間くらい、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 卵を割ほぐして砂糖と塩を加えて薄焼き卵を4枚作り、3 cm長さ、2~3 mm幅の細切りにする。
- ⑥ ③のすし飯にちりめんじゃこ、④の汁気をよく切った具を加え、まんべんなく混ぜる。
- ⑦ 大きい皿に盛るか各々の器に盛って、卵、絹さや、しょうがの千切りを彩りよく散らす。



Ingredients (serves 4-5):

- 3 cup rice
- 3 cup water
- 5 x 5cm kelp
- seasoning for sushi rice (60cc vinegar, 25g sugar, 1/2 t salt)
- 50 g dried small sardines (marine in a little seasoning for sushi rice)
- 1 carrot, cut into thin strips
- 6 dried shiitake mushrooms, soak in water and thin strips
- 30 g dried soy bean soak, soak in water and thin strips
- 1 cup Japanese soup stock
- 2 T sugar
- 4 T light soy sauce
- 8 snow peas, boil and thin strips
- 2 eggs (2 t sugar + salt to taste)
- 2 T pickled ginger, thin strips



材料 (4~5人分)

- 米 3カップ
- 水 3カップ
- 昆布 5 x 5 cm
- 合わせ酢(米酢 60 cc、砂糖 25 g、塩 小さじ 1/2)
- ちりめんじゃこ 50 g (少量の合わせ酢につけておく)
- にんじん 1本 細切り
- 干しいたけ 6枚 戻して細切り
- 高野豆腐 30 g 戻して細切り
- だし汁 1カップ
- 砂糖 大さじ2
- 薄口しょうゆ 大さじ4
- 絹さや 8個
- 卵 2個(砂糖小さじ2 + 塩少々)
- 紅しょうが 大さじ2 千切り

Dishes from Japan 5

Cold Sweet Bean Jelly

日本料理 5 水羊羹



Ingredients (serves 4-6):

2g agar powder
 1 cup water
 200 g (1 can) boiled small beans with sugar
 2-3T sugar
 1/2-1 salt
 square container

材料 (4~6人分)

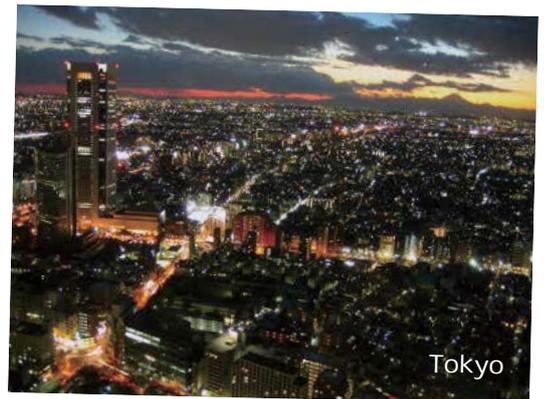
粉末寒天 2g
 水 1カップ
 ゆで小豆缶(砂糖入り) 200g缶 1缶
 砂糖 大さじ2~3(好みで)
 塩 小さじ1/2~1
 流し缶

Instructions:

1. Place agar powder and water in saucepan and heat, stirring, until dissolved.
2. Add boiled small beans, sugar and salt, stirring, until dissolved for 2-3 min.
3. Remove from heat, pour into square container, and chill in the refrigerator.
4. Cut 4-6 portions and serve.

作り方

- ① 寒天を水に溶かして火にかけて、寒天をとかす。
- ② ①にゆで小豆、砂糖、塩を加えて混ぜながら2~3分弱火で煮る。
- ③ お鍋ごと水で冷やして、あら熱が取れたら流し缶に移して完全に冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えたら流し缶から取り出して4~6個に切り分ける。



Mrs. Katsuko Morita (Author and Editor)
 Assistant Professor
 International Exchange Section (国際交流室)
 March 31, 2010 retired. (平成22年3月退職)



It takes too long time to cook for more than 20 persons. So, I couldn't have a cooking class. Here I introduced casual daily dishes.

日本料理は時間がかかるので20人以上を1度に作るには時間がかかるのでできませんでした。代表的な家庭の普段の料理を紹介させていただきました。

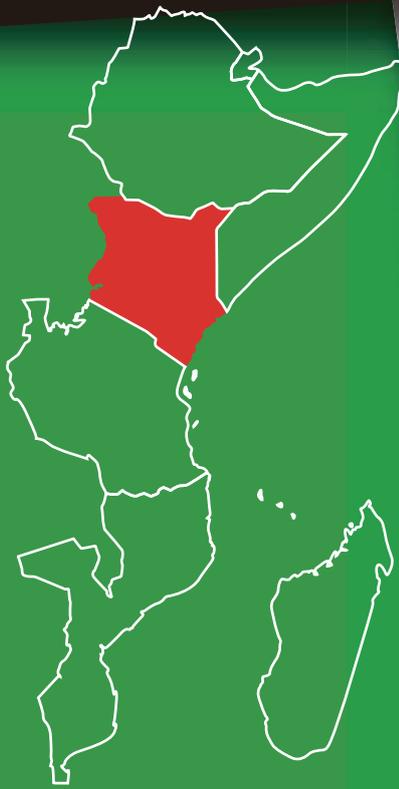
世界の料理

京大農学部国際交流の記録

Dishes from Kenya 1

Chicken Stew

ケニヤ料理 1 鶏肉シチュー



Ingredients (serves 6):

- 2 T olive oil for frying
- 1 whole chicken, cut into bite size pieces
- 1 T salt
- 1 clove garlic, crushed
- 2 T ginger, grated
- ½ cup onion, chopped
- 1 small can tomato paste
- 1 cup carrots, grated
- ½ cup green bell pepper, chopped
- ¼ t ground red pepper
- 2 T Royco (Kenyan mixture of coriander, cumin, cinnamon, fennel seed)
- 2 cups water



材 料 (6人分)

- オリーブ油 大さじ2
- 鶏肉 一羽分 一口大に切る
- 塩 大さじ1
- にんにく 1片 つぶす
- しょうが 大さじ2 すりおろし、
- たまねぎ 小さく切ったもの 1/2 カップ
- トマトペースト缶 小1缶
- にんじん すり下ろし 1カップ
- ピーマン 細かく切ったもの 1/2 カップ
- とうがらし粉 小さじ1/4
- コリアンダー、クミン、シナモン、フェネルの混ぜた香辛料 大さじ2
- 水 2カップ





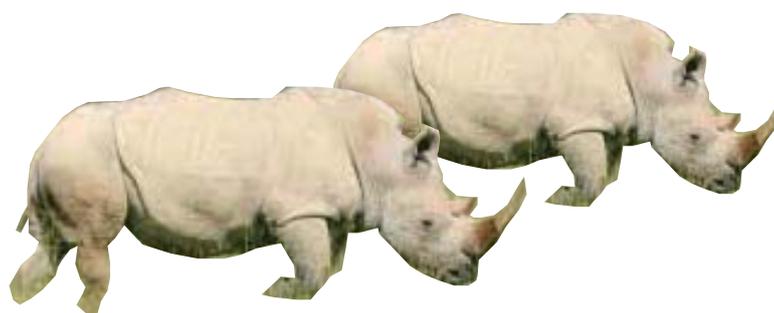
Instructions:

1. In large pan with tight-fitting lid, heat oil over medium flame. Add chicken with salt and fry brown quickly.
2. Reduce heat to medium low and add garlic, ginger and onion; cook 2-3 min. Do not allow garlic to burn.
3. Add tomato paste and simmer until chicken is tender, about 10 min.
4. Add carrots and green pepper and water. Stir thoroughly.
5. Add optional red pepper, cover pan and simmer, stirring occasionally, 10-15 min.
6. Add Royco; allow chicken to simmer 3 min more, and serve.



作り方

- ① きっちり蓋のできる大きな鍋に、オリーブオイルを入れて中火で熱し、鶏肉と塩を加え、キツネ色になるまで手ばやく炒める。
- ② 火を弱めてにんにく、しょうが、たまねぎを2-3分炒める。にんにくを焦がさないように気をつける。
- ③ ②にトマトペーストを加えて鶏肉柔らかくなるまで、10分間弱火で煮込む。
- ④ ③に、にんじん、ピーマン、水を加え、よくかき混ぜる。
- ⑤ 好みでとうがらしを加え、鍋の蓋をしてときどき混ぜながら10~15分間弱火で煮る。
- ⑥ 香辛料を加えてさらに3分間弱火で煮る。



Dishes from Kenya 2

Chapati

ケニヤ料理 2 チャパティ



Ingredients (makes 15 chapatis):

2 kg whole wheat flour
2½ cups olive oil
½ T salt
2-2½ cups luke warm water

材 料 (15 枚分)

全粒粉 2 kg
オリーブ油 2½ カップ
塩 大さじ 1/2
ぬるま湯 2-2½ カップ

Instructions:

1. Mix flour and oil or ghee thoroughly with hands.
2. Stir salt into luke water and gradually add water to flour-oil mixture, forming soft, kneadable ball. Knead 8-10 min or until smooth and elastic.
3. Remove dough to bowl, cover and allow to rest 30 min-2hrs.
4. Portion dough into 15 separate balls; dust each with extra flour. Roll out into thin, round chapatis.
5. Heat ungreased heavy skillet over medium heat. Add one dough round and press down gently all over with spoon to help make chapati puff up. Cook until lightly browned; turn and brown second side. Repeat with all chapati.

作り方

- ① ボールに小麦粉とオリーブオイルを入れ、手で混ぜる。
- ② ぬるま湯に塩を加え、少しずつ①に加えて柔らかく、滑らかで弾力が出るまで、ぬるま湯を加えながら、8~10分間捏ねる。
- ③ 生地をボールに取り出してふきんをかけて、30分~2時間休ませる。
- ④ 生地を15個のボールに分け、打ち粉をして、うすい円状にのばす。
- ⑤ 大きいフライパンを中火で温め、油は入れず、④の生地を入れ、スプーンでチャパティが膨れ上がるようにそっと押しながら焼く。うっすら焦げ色が付くまで焼き、裏返して両面焼く。





Ingredients (serves 6):

2 T olive oil
 1 onion, chopped
 1 kg leafy kale, stems removed, chopped
 1 cup carrots, shredded
 water or stock
 ½ t salt
 pinch ground pepper to taste



材料 (6人分)

オリーブ油 大さじ 2
 たまねぎ 1 個 ざく切り
 ケール 1 kg 芯をのぞいて刻む
 にんじん すり下ろし 1 カップ
 水 または スープ (適量)
 塩 小さじ 1/2
 こしょう 少々



Instructions:

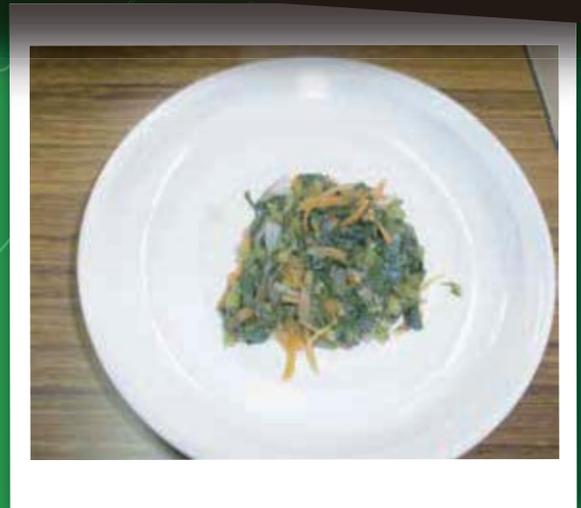
1. Heat oil over medium-high flame in large, deep, heavy-bottomed pot or wok. Add onion and sauté till just beginning to brown.
2. Stir in kale and carrots and sauté 3 min. Do not allow kale to lose green color.
3. Douse with water or stock. Cook gently over medium heat until vegetables are tender. Season with salt and pepper.
4. Transfer to serving dish along with some cooking liquid.



作り方

- ① 大きな深い底の厚い鍋、または中華鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎを少し色づき始めるまでいためる。
- ② ケールとにんじんをいれ、3分間炒める。(ケールの緑色を保つように気をつける)
- ③ 水またはスープをひたひたに加え、野菜が軟らかくなるまで中火でことごと煮る。塩、こしょうで味を調える。
- ④ 少量のスープとともに盛りつける。

Dishes from Kenya 3 Pan-Fried Kale (Sukuma) ケニヤ料理 3 青菜の炒め煮



Ms. Mary MAKOKHA
 Doctoral Student
 Agricultural Facilities Engineering (施設機能工学)

I was astonished when Makokha-san showed up with five whole chickens, bones and all. Japanese rarely buy whole chickens. Some Japanese students were impressed by the dynamic way she boned the chicken and did their utmost to imitate her. We thoroughly enjoyed the rare treat of a Kenyan meal.

鶏肉を1羽分骨付きで丸ごと5羽分買って来られびっくり。日本人はあまり丸ごと買わないので。上手に骨をとられてダイナミックにさばくのを日本人の女子学生が教えてもらって一生懸命奮闘していました。めったにいただけないケニヤ料理好評でした。

Dishes from Korea 1

Fermented Bean Paste Hot Pot (Doenzang Chigae Hot Pot)

韓国料理 1 韓国味噌鍋 (テンジャング チゲ)

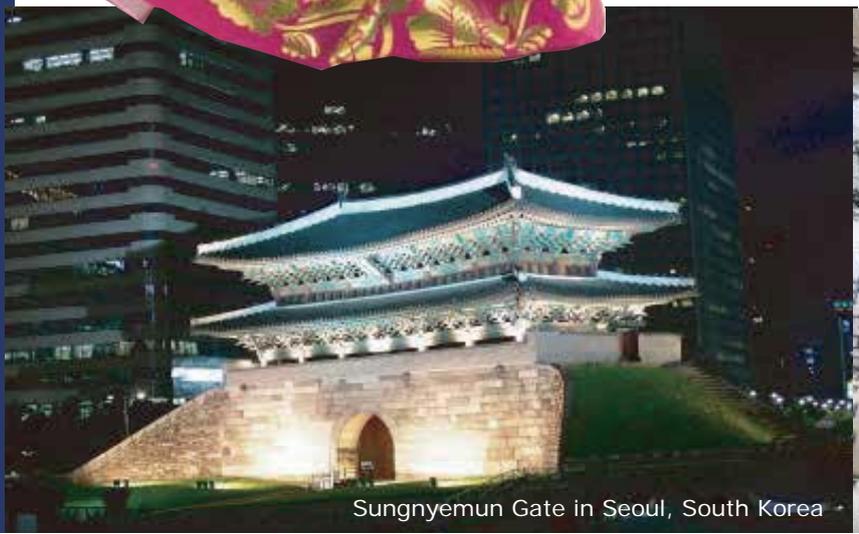


Ingredients (serves 4):

- 150 g beef, in bite size pieces
- 2 t sesame oil
- 160 cc water
- 4 T doenzang (fermented bean paste)
- 1 block tofu, cubed
- 1 potato, diced
- ½ onion, chopped to intermediate size between tofu and potato
- 1 red bell pepper, sliced
- 2 green chili peppers, sliced
- 1 leek, minced
- 6 cloves garlic, chopped

材料 (4人分)

- 牛肉 150g 一口大に切る。
- ごま油 小さじ2
- 水 160cc
- テンジャング (韓国味噌) 大さじ4
- 豆腐 1丁10-12個に切る。
- じゃがいも 1個 さいの目切り
- たまねぎ 1/2個 豆腐とじゃがいもの中間くらいの大きさに切る。
- 赤ピーマン 1個 薄切り
- 青とうがらし 2個 薄切り
- ねぎ 1本 みじん切り
- にんにく 6片 粗みじん切り





Instructions:

1. Pound beef with back of knife until tender; douse with sesame oil. Sauté in large pot, adding water and doenzang as you go.
2. When water boils, add potatoes and onions; cook till potatoes are soft but firm.
3. Add leek, chili peppers, red pepper, garlic and tofu. Dish is done when tofu rises to surface.
4. Each diner takes from the common pot as ingredients are cooked.



作り方

- ① 包丁の背で肉をたたいてごま油を振りかけておく。大きな鍋で牛肉を炒める。肉がある程度焼けたら、水と韓国味噌を入れる。
- ② ①の鍋が一煮立ちしたら、じゃがいも、たまねぎを入れてじゃがいもが軟らかくなるまでさらに煮込む。
- ③ ②にねぎ、青とうがらし、赤ピーマン、にんにく、豆腐を入れる。豆腐が浮きあがってきたら、出来上がり。
- ④ 煮えたものから鍋より各自の器に取る。



Korean Hanji Craft

Descending Paper Lanterns



Dishes from Korea 2

Korean Barbecue (Bulgogi)

韓国料理 2 プルコギ



Ingredients (serves 4):

600 g beef, not frozen, sliced thin
1 onion, chopped
1 carrot, chopped
1 t sugar
1 T starch syrup
2 t ginger, minced
3½ T soy sauce
6-7 cloves garlic, minced
1½ T parched sesame seeds
1T sesame oil
maitake mushrooms, chopped
ground pepper

材料 (4人分)

牛肉 600 g 冷凍肉でないもの。薄切り
たまねぎ 1個 小さく切る
にんじん 1本 小さく切る
砂糖 小さじ1
水飴 大さじ1
しょうが 小さじ2 みじん切り
しょうゆ 大さじ3
にんにく 6~7片 みじん切り
炒りごま 大さじ1½
ごま油 大さじ1
きのこ類 小さく切る
こしょう

Instructions:

1. Place meat in bowl. Add onion, carrot and mushrooms. Do not mix.
2. To make Bulgogi sauce, add (in order) to medium bowl: soy sauce, sesame seeds, sugar, ginger, pepper, starch syrup, garlic and sesame oil.
3. Add sauce to meat, mushrooms and vegetables and mix until meat is evenly coated with sauce.
4. Grill meat and mushrooms 10-15 min.
5. Eat hot off grill, as meat cooks.

作り方

- ① 牛肉をボールに入れる。にんじん、たまねぎも同じボールに入れる。(まだ混ぜない。)
- ② ソースを作る。ボールにしょうゆ→炒りごま→砂糖→しょうが→こしょう→水飴→にんにく→ごま油の順に加える。
- ③ ②のソースに牛肉、きのこ、にんじん、たまねぎを漬けてしっかり下味を付ける。
- ④ ③で下味を付けた牛肉、まいたけ、にんじん、たまねぎを10~15分焼く。
- ⑤ 焼けた肉から自分の器に取る。

Emperor palace at Seoul. South Korea.



Traditional Korean wedding scene.





Ingredients (makes about 12 pancakes):

- 1 whole squid, well cleaned, skin removed, cut into 1 x 5 cm pieces
- 1 t sugar
- 1 t sesame oil
- pinch salt
- 2 t garlic, chopped
- 100 g Chinese chives, chopped (2cm)
- 2 cups flour
- 1 cup water
- 1 egg
- 3 T salad oil for frying



材料 (12 枚分)

- いか 1 ぱい きれいに洗って皮を取り、1 x 5 cm の大きさに切る
- 砂糖 小さじ 1
- ごま油 小さじ 1
- 塩 少々
- にんにく粗みじん切り 小さじ 2
- にら 100 g 2 cm くらいに切る
- 小麦粉 2 カップ
- 水 1 カップ
- 卵 1 個
- サラダ油 大さじ 3



Instructions:

- Mix squid with sugar, sesame oil, salt, garlic and Chinese chives.
- Place flour in bowl; add water and egg and mix well. Add salt and mix again.
- Combine squid with flour mixture and blend thoroughly.
- Heat oil in hot frying pan and pour in half-ladle rounds of batter, about 12 cm in diameter. Cook 3-4 min, turn and cook other side 2-3 min more.



作り方

- いか、砂糖、ごま油、塩、にんにく、にらをよく混ぜる。
- ボールに小麦粉を入れ、水、卵、塩少々も加えてよく混ぜる。
- ①と②をよく混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、③をお玉で半量ずつ、丸く直径 12 cm くらいに広げて焼く。3 ~ 4 分焼いたらひっくり返して裏側も 2 ~ 3 分 焼く。

Dishes from Korea 3

Chijimi

韓国料理 3 チヂミ



Ms. 宋 珉英 SONG minyoung
Undergraduate Student
Applied Life Science (応用生命科学科)

Sou-san got her mother to teach her to make Korean food when she went home to Korea for summer vacation, then came back and cooked her heart out for us. We ran out of ingredients for chijimi and had to dash to the store for more.

夏休みの帰国時にお母様から韓国料理をならってきて一生懸命作っていただきました。途中でチヂミの材料が足りなくなって、大あわてで買い足しました。

Dishes from Korea 4

Kimchi Hot Pot (Kimchi Chige)

韓国料理 4 キムチチゲ鍋 (キムチチゲ)



Ingredients (serves 4):

- 200 g fatty pork, sliced thin
- 200 g Chinese cabbage (hakusai) kimchi (slightly sour)
- 200 g vegetables (onions, green onions, bean sprouts, etc.), cut into strips to match bean sprouts
- salt to taste
- soy sauce to taste
- 1 cake tofu, in large cubes
- 300 g cooked noodles (udon or Chinese noodles)



材料 (4人分)

- 豚薄切り肉 200g 脂身のある方がよい
- 白菜キムチ 200g 少し酢っぱい方がよい
- 野菜 (たまねぎ、にんじん、もやし等) 200g もやしの太さに切る
- 塩 少々
- しょうゆ 少々
- 豆腐 1丁 大きく角切り
- うどん または 中華麺 300g ゆでておく



Chunjeyun falls





Instructions:

1. Place large, heavy pot over medium high heat and add pork. Sauté 2 min, then add kimchi and sauté 2 min more.
2. Add vegetables and tofu, then water to cover. Place lid on pot and simmer 5 min.
3. Add salt and/or soy sauce to taste.
4. Add cooked noodles and cook until heated through.
5. Diners help themselves from a common pot, as ingredients are cooked.



作り方

- ① 大きな鍋を中火にかけて豚肉を加えて2分間炒め、キムチを加えてさらに2分間炒める。
- ② ①に野菜、豆腐を入れ、水をかぶるぐらい加えて蓋をして5分間弱火で煮る。
- ③ 塩またはしょうゆで味をつける
- ④ ゆでた麺を加え、温まるまで加熱する。
- ⑤ 煮えたら鍋から各自の器に取る。



Samulnori dancers



Changdeokgung Palace

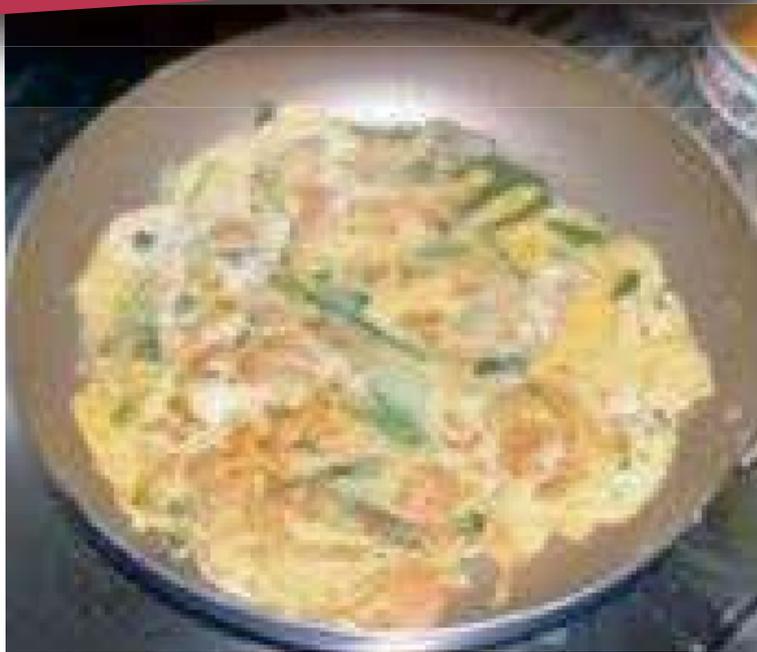


King Sejong Statue Mountain



Dishes from Korea 5 Egg Pancakes with Vegetables and Seafood (Chijimi)

韓国料理 5 韓国お好み焼き (チヂミ)



Ingredients (serves 4):

1/2 cup semi-hard wheat flour
water
2 eggs
300 g vegetables and seafood of choice, in bite size pieces (Chinese chives, squid, baby clams) and whole shrimp
2 T vegetable oil for frying

材 料 (4人分)

中力粉 1/2 cup
水 適量
卵 2個
野菜 (ねぎ) + 魚介類 (いか、貝、エビ など)
300 g
サラダ油 大さじ2



Instructions:

1. Place flour in bowl. Gradually add water to make batter of appropriate consistency. Batter should be relatively thin, but thick enough to fall in liquid clumps from ladle. Water amount is critical.
2. Add vegetables and seafood (except shrimp) to batter and mix well.
3. Heat oil in frying pan over high heat. Pour one-quarter batter into pan and spread into thin round. Cook 3 min.
4. When chijimi top is partly congealed, arrange shrimp over surface. Beat eggs and pour one-quarter amount over vegetables and seafood.
5. Turn twice, adding oil as necessary.

作り方

- ① 中力粉をボールに入れ、少しずつ水を加えて適当な堅さにする。(しゃもじからぼたぼた落ちる程度の堅さが良い)。水の量が大切。
- ② ①に野菜とえびを除く魚介類を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を強火で熱し、②の1/4量を入れて、薄く丸く広げ、3分間加熱する。
- ④ ③が少し固まってきたら表面にエビを並べ、1/4量の溶き卵(1/2個分)を表面に廻し入れる。
- ⑤ 2回ひっくり返しながらかく。必要ならばサラダ油を足す。



Ingredients (serves 4):

2 T vegetable oil for frying
 300 g beef + vegetables (carrots, onions, Chinese chives, shiitake mushrooms, etc.), cut into 4 cm strips
 100 g rice starch vermicelli (harusame), cut into 10 cm lengths
 3 T soy sauce
 1 T sugar
 2 t sesame oil



材料 (4人分)

サラダ油 大さじ2
 牛肉、しいたけ、にら、にんじん、たまねぎなどあわせて 300g
 4cmに切る
 春雨 100 g 10 cmに切る
 しょうゆ 大さじ3
 砂糖 大さじ1
 ごま油 小さじ2
 白ごま 大さじ2

Dishes from Korea 6

Cold Harusame Noodles with Beef and Vegetables (Japchae)

韓国料理 6 雑菜 (ジャプチェ)



Instructions:

1. Heat oil in frying pan and sauté carrots 7 min. Add onions and sauté 7 min more. Add beef; cook 4 min. Add shiitake and continue cooking 2 min, before adding Chinese chives; sauté 2 min further.
2. Season with half amount of soy sauce, sugar and sesame oil.
3. In separate pot, boil vermicelli 3 min. Wash and drain.
4. In separate pan, sauté vermicelli with remaining soy sauce, sugar and sesame oil 2 min.
5. Add vermicelli to vegetables. Mix well, sprinkle with sesame seeds and serve.



作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを7分間炒め、続いてたまねぎを加えて7分間炒める。牛肉を加えて4分間、しいたけを加えて2分間、さらに、にらを加えて2分間炒める。
- ② 1/2量のしょうゆ、砂糖、ごま油で味を付ける。
- ③ 別の鍋に湯を沸かして春雨を3分間ゆでて、水洗いし、水気をきる。
- ④ 別の鍋で③の春雨を炒め、残り半量のしょうゆ、砂糖、ごま油を加えて、2分間炒める。
- ⑤ ④を②に入れて、よく混ぜ合わせ、仕上げにごまを振る。



Prof. 趙 庸 祺 CHO Yong-Ki
 Inviting Scholar 招聘外国人学者
 Landscape Architecture (環境デザイン)

Prof. Cho explained his recipes carefully in Japanese with a PowerPoint presentation before we began to cook, so the procedures were extremely clear. Korean students assisted him, frying chijimi after chijimi. Prof. Cho also brought with him a several varieties of kimchi for us to sample.

パソコンのパワーポイントを使って丁寧に日本語で説明して下さった後、実習に入りましたのでとてもわかりやすかったです。韓国の留学生達が手伝ってチヂミを何枚も焼いて下さいました。また、いろいろな種類のキムチを韓国から取り寄せて下さっていて試食もさせていただきました。

Dishes from Mexico 1

Tortilla Soup (Sopa de Tortilla)

メキシコ料理 1 トルティーヤスープ



Ingredients (serves 4):

4 cups chicken broth
1/2 medium onion, diced
1 carrot, peeled and diced
1 rib celery, diced
1/2 Jalapeño pepper, seeded and diced
1/2 potato, peeled and diced
1/4 cup tomato paste
1 bay leaf
1 clove garlic, chopped
oregano to taste
salt and white ground pepper to taste
1/2 zucchini, diced
1 medium tomato, diced
1 medium boneless, skinless chicken breast, poached and shredded

For Presentation

3 corn tortillas
vegetable oil for frying
1 1/2 cups shredded cheese
1 avocado, cut into 4-8 slices
Fresh cilantro (coriander) leaves (optional)



材料 (4人分)

チキンスープ 4カップ
たまねぎ 中 1/2 個 さいの目切り
にんじん 1本 皮をむいてさいの目切り
セロリー 1本 さいの目切り
ハラペーニョ (メキシコのとうがらし) 1/2 個 種を取ってさいの目切り
じゃがいも 1/2 個、さいの目切り
トマトペースト 1/4 カップ
ペーリーフ 1枚
にんにく 1片 皮をむいて細かく切る
オレガノ 少々
塩、白こしょう 少々
ズッキーニ 1/2 本 さいの目切り
トマト 中 さいの目切り
鶏胸肉 骨と皮をとって茹でて細かく切る

仕上げ用

とうもろこしのトルティーヤ 3枚
サラダ油
シュレッドチーズ 1 1/2 カップ
アボガドの薄切り 4 ~ 8枚
コリアンダーの葉 (あれば)



In stores one finds more than ten varieties of fresh peppers displayed in the vegetable section.

野 菜と一緒に生の唐辛子が 10 種類以上も
お店に並んでいるそうです。

Palaces in Campeche





Instructions:

1. In a large pot, combine chicken broth, onion, carrots, celery, Jalapeño, potato, tomato paste, bay leaf, garlic and oregano. Season to taste with salt and pepper and bring to boil. Simmer 25 min.
2. Add zucchini, tomatoes and shredded chicken breast. Bring to boil; simmer 10 min. Remove from heat.
3. Cut tortillas into matchstick size strips. Sauté in hot oil until crisp. Drain on absorbent paper and set aside.
4. Serve, place tortilla strips in individual bowls. Cover with shredded cheese and ladle in soup. Top with slices of avocado and cilantro sprig (if available).



作り方

- ① 大きな鍋にチキンスープ、たまねぎ、にんじん、セロリー、とうがらし、じゃがいも、トマトペースト、ベイリーフ、にんにく、オレガノをいれる。塩、白こしょうで味を付け、一煮立ちさせた後、弱火で25分間くらい加熱する。
- ② ①にズッキーニ、トマト、鶏肉を加えて一煮立ちさせた後、さらに10分間弱火で加熱して火からおろす。
- ③ トルティーヤをマッチ棒の長さに切って熱した油でトルティーヤがカリッとするまで炒める。ペーパータオルの上にとって油を切る。
- ④ めいめいの器に③のトルティーヤを置き、その上にシュレッドチーズをのせ、②のスープをかける。アボガドと（あれば）コリアンダーの葉を飾る。



Aztec calendar

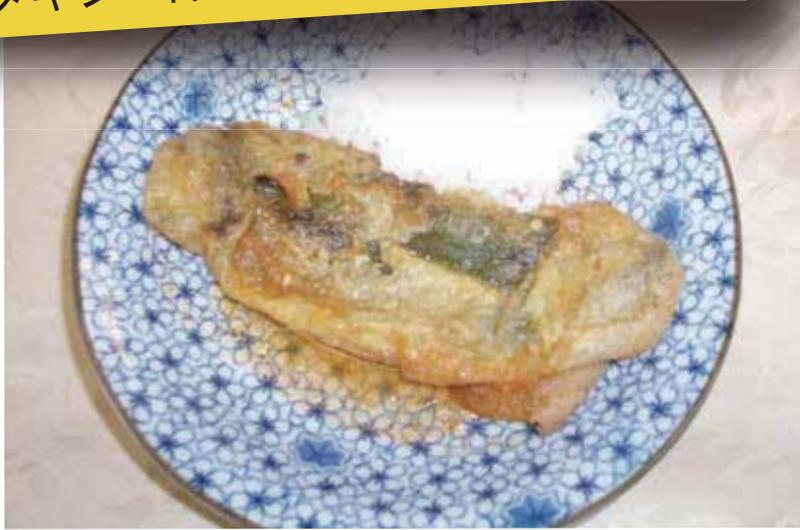


Pink Mountain Majesty



Dishes from Mexico 2 Chiles Rellenos (Chiles Rellenos de Queso)

メキシコ料理 2 とうがらしの詰め物揚げ



Instructions:

1. Preheat dry frying pan over high heat. Add chilies to hot, dry pan.
2. Watch and listen closely. When skins start to make popping sounds and to char in places, flip chilies over. When sides are fairly evenly charred, remove from pan.
3. Wrap each chili in moist towel or place in sealed plastic bag to steam.
4. After several minutes, skin will come off easily; peel.
5. Cut slit almost full length of each chili pepper. Make small "t" incision across top of chili, near stem. Pull out fibers and seeds and replace with slices of cheese.
6. Whip egg whites at high speed with mixer until stiff peaks have formed
7. Beat egg yolks with ¼ cup flour and salt. Mix yolks into egg whites and stir to form thick paste.
8. Heat oil in frying pan until bit of egg white sizzles when dropped into pan.
9. Roll chilies in ¼ cup flour, then dip in egg batter to coat evenly. Fry in corn oil, seam side down, then turn to cook all sides until golden brown. Place on absorbent paper to drain.
10. Meanwhile, heat Salsa in medium saucepan. Place Chiles Rellenos on plate and pour Salsa over. Serve immediately.

作り方

- ① 余熱したフライパンでとうがらしを焼く。
- ② よく見ていて皮がはじける音がして皮が黒くなりはじめてきたらひっくり返す。両面均等に黒くなったらフライパンから取り出す。
- ③ 各とうがらしを湿ったタオルに包むか、プラスチックの袋に入れてシールして蒸らす。
- ④ 数分後、皮がきれいにむけるので皮をむく。
- ⑤ 各とうがらしをほぼ全開まで切り開き、へたのところに、“t”に切り込みを入れ、繊維と種を取り出し、そこにチーズを詰める。
- ⑥ 卵白の角が立つまでハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。
- ⑦ 溶いた黄身に1/4カップの粉と塩を加えて混ぜ、⑥の白身の泡立てたところへ加えてしっかりしたペースト状にする。
- ⑧ フライパンに油を入れ、白身を入れたときジュージューと音がするくらいまで熱する。
- ⑨ 1/4カップの粉の中に、④の皮をむいたとうがらしを転がし、⑦の卵の衣用生地につけて、⑧の油で閉じ目を下にし、両面黄金色になるまで揚げる。ペーパータオルに取る。
- ⑩ その間に鍋で、サルサを温め、お皿にチリレジェノをのせ、サルサをかけたらずぐに出す。

Mr. Adrian ARAGON RAMIREZ &
Ms. Maria Magdalena ARAGON RAMIREZ (Adrian's sister)
Doctoral Student
Agricultural Systems Engineering (農業システム工学)



When Adrian-san's sister happened to be visiting Kyoto as a tourist, she joined her elder brother to present a cooking class for us. Adrian-san is the gentle father of three, with a dazzlingly energetic Japanese wife.

ちょうどメキシコから京都に旅行に来られた妹さんと一緒に作っていただきました。アドリアンさんは3人のお子さまの優しいお父様、パワーいっぱい日本人奥様、すてきでした。

Ingredients (serves 4):

4 fresh Poblanos or large Jalapeños (or other large, not-so-hot chili peppers), rinsed
200 g cheese, sliced thin
1/2 cup flour
6 eggs (separated)
1 cup corn oil for frying
2 cups Salsa

材料 (4人分)

とうがらし “ポブラノ”あるいは大きめの“ハラペーニョ”4個(同じような大きさのとうがらしであれば、それほど辛くなくてもよい)
チーズ 200 g 薄切り
小麦粉 1/2 カップ
卵 6個(白身と黄身とに分ける)
揚げ油(とうもろこし油) 1カップ
サルサソース 2 カップ

Guacamole: Avocado mashed with fine-chopped onion salt, pepper, lemon juice, and chopped green chili pepper.

ガカモーレ: アボカドをつぶして、みじん切りのたまねぎ、塩コショウ、レモン、とうがらしを混ぜたもの



Ingredients (serves 4):

Tortillas
 300 g maize flour (or 1 package large tortillas)
 1 cup water, as needed
 300 g chicken or fajita meat, cut into strips
 300 g meltable cheese, cut into strips
 salt and pepper to taste
 ½ Jalapeño pepper, chopped
 1 small onion, chopped
 200 g mushrooms, chopped (optional)
 guacamole, to taste



材料 (4人分)

とうもろこし粉 300 g またはトルティージャ 大袋 1袋
 水 1カップ (必要に応じて)
 鶏肉またはファヒータ肉 (細切りにした牛肉、鶏肉) 300 g 鶏肉は細長く切る
 とろけるチーズ 300 g 細く切る
 塩、こしょう 少々
 メキシコのとうがらし (ハラペーニョ) 1/2 小さく切る
 たまねぎ 小 1個 小さく切る
 きのこ 200 g (好みで)
 ガカモーレ 適量



Instructions:

1. Make Tortillas first:
 - ① Mix maize flour and water; knead to form "masa" dough.
 - ② Pinch off golf-ball sized piece of masa and roll into ball.
 - ③ Set masa ball on piece of plastic and cover with another piece of plastic. Shape into Thin, round tortilla either using a tortilla press or rolling pin.
 - ④ Carefully transfer tortilla to large hot, dry frying pan.
 - ⑤ Cook about 30 sec on one side; gently turn. Cook about 50 sec (it should puff slightly); turn back to first side (Note: At this point you may continue directly to step 3 below.)
Cook 20 sec more on first side.
 - ⑥ Remove and cover to keep warm.
2. In frying pan, sauté onions, Jalapeño and mushrooms. Add chicken (or fajita meat).
3. Place one tortilla in separate hot frying pan. Sprinkle with cheese to taste.
4. Spread chicken (or beef) mixture on tortilla. Fold it into 2. Flip to brown both sides.
5. Serve hot, with sliced tomatoes, chopped lettuce and guacamole.

Dishes from Mexico 3

Tortilla Cheese "Sandwiches" (Quesadillas)

メキシコ料理 3 トルティーヤのチーズサンドイッチ



作り方

- ① まずトルティーヤを作る。
 1. とうもろこし粉と水をまぜてよく捏ねてマサ (トルティージャの生地) をつくる。
 2. ①をちぎってゴルフボール位の大きさのボール状にする。
 3. ラップの上に、マサの生地を置いて、上にもラップをかぶせ、トルティーヤプレスか、面棒で、薄く、円形に伸ばす。
 4. 熱した大きなフライパンに③を注意深く移す。
 5. 片面 30 秒焼いたらそととひっくり返して 50 秒間焼き、(少し膨れる)、またひっくり返して 20 秒間焼く。
 6. 取り出して、冷めないように包んでおく。
- ② フライパンを熱してたまねぎ、とうがらし、きのこを炒め、鶏肉 (ファヒータ肉) を加える。
- ③ 別の熱したフライパンに6のトルティーヤをのせ、チーズをふりかける。
- ④ ③の上に②をのせて、2つに折って両面黄金色になるまで焼く。
- ⑤ トマト、レタスを付け合わせてガカモーレをかけて温かいうちにだす。

Dishes from Mexico 4

Salsa

メキシコ料理 4 サルサ



Instructions:

1. Place Jalapenos in hot, dry frying pan.
2. Watch and listen closely. When skins start to make popping sounds and to char in places, flip over. When sides are fairly evenly charred, remove from pan.
3. Let cool slightly and wrap in moist towel or plastic bag; remove skin.
4. Transfer tomatoes and Jalapenos to blender or mortar and add garlic and onion. Whirl or pound until well blended. (Add water if necessary to blend smoothly.)
5. Taste and add salt if desired.



作り方

- ① 熱したフライパンにとうがらし (ハラペーニョ) を炒める。
- ② よく見て皮がはじける音がして黒くなりはじめたらひっくり返す
- ③ 両面均等に黒になったらフライパンから取り出す
- ④ 少し冷まし、湿ったタオルに包むかプラスチックの袋に入れて数分後に皮をむく。
- ⑤ トマトと④のとうがらしをブレンダー又はすり鉢に移してにんにくとたまねぎを加え、よくすりつぶす。(すりつぶしにくい時は適量の水を加える。)
- ⑥ 塩で味を調節する。



Ingredients (serves 4):

2 fresh tomatoes
 2 fresh small Jalapeno peppers
 ½ cup water, or as needed
 1 clove garlic
 ½ onion, sliced
 salt to taste



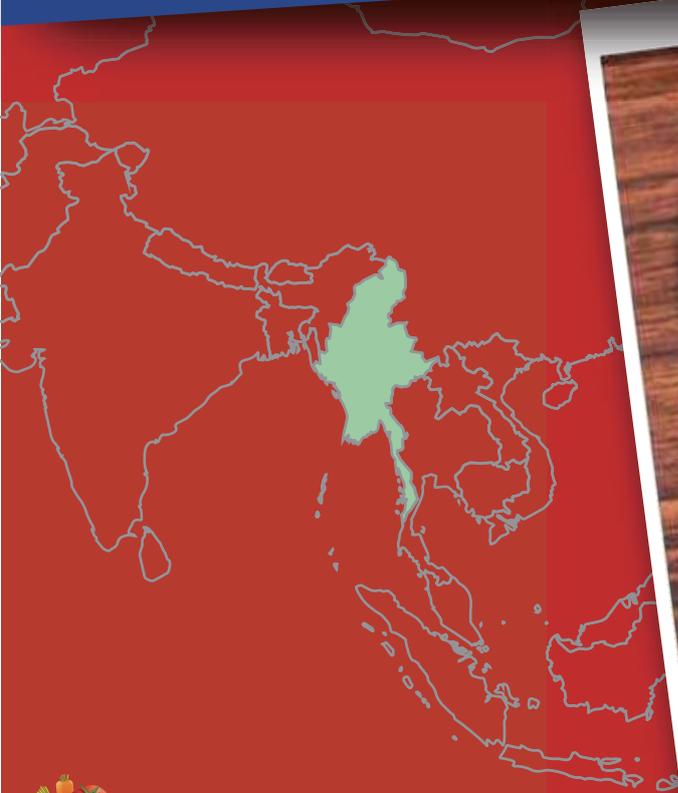
材料 (4人分)

トマト 2個
 新鮮な "ハラペーニョ" * (手に入らなければ、新鮮なとうがらし)
 小 2個
 水 1/2 カップ (必要に応じて)
 にんにく 1片
 たまねぎ 1/2 個 薄切り
 塩 少々

Dishes from Myanmar 1

Bamboo Shoot Soup with Dried Shrimp (Hmit Chin Hinn)

ミャンマー料理 1 干しえび入りたけのこスープ



Ingredients (serves 8-10):

250 g boiled bamboo shoots (If raw, soak in water at least 24 hrs, changing water several times), sliced
2 T vegetable oil
large pinch grated ginger
3 T dried shrimp
1 t salt
3 cloves garlic, chopped
1 t (or to taste) fish sauce
approx 1 L water
4 basil leaves

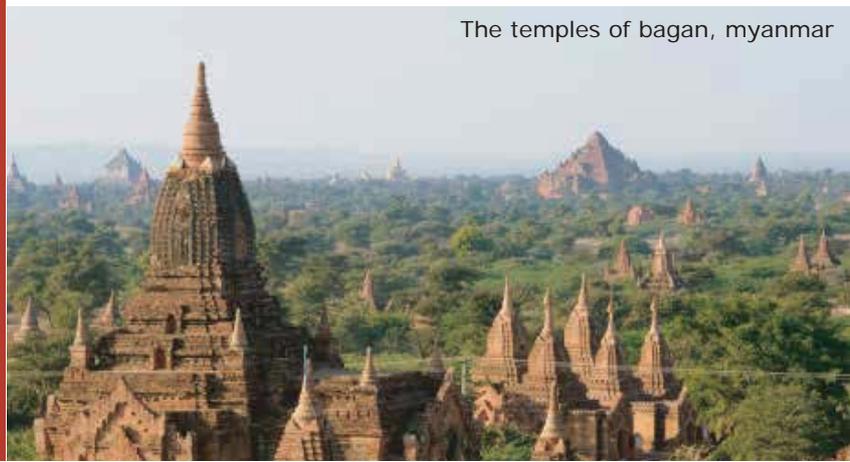


材料 (8 ~ 10 人分)

茹でたけのこ 250 g 薄切り
サラダ油 大さじ 2
しょうが すり下ろし 少々
干しえび 大さじ 3
塩 小さじ 1
にんにく 3 片 細かく切る
魚醤 (ベトナムではニョクマムという) 小さじ 1
水 約 1L
バジルの葉 4 枚



The temples of bagan, myanmar





🍴 Instructions:

1. Heat oil in frying pan and stir-fry ginger, dried shrimp and bamboo shoots. Season with salt and fish sauce.
2. Transfer to pot, add water and bring to boil.
3. Boil 15-20 min, until bamboo is tender.
4. Add basil and serve.

🍴 作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、干しえび、たけのこを混ぜながら炒め、塩とニョクマムで味を付ける。
- ② 鍋に移して水を入れて煮立てる。
- ③ ②をたけのこが柔らかくなるまで、15～20分煮続ける。
- ④ 最後にバジルを加えて出す。



Golden Rock, Kyaiktiyo Pagoda, Myanmar.



Giant Lying Buddha, Bago, Myanmar.



Dishes from Myanmar 2 Chicken Curry with Lemongrass and Fish Sauce (Kyat Thar Hinn)

ミャンマー料理 2 レモングラス風味の鶏カレー



Ingredients (serves 10):

- 3 onions, rough chopped
- 4 cloves garlic, peeled and chopped
- 1 clove ginger, chopped
- 2-3 stems lemongrass, chopped
- ½ tomato, rough chopped
- ½ T fish sauce
- 1 t ground turmeric
- 4 T vegetable oil
- 1 kg chicken without bones, cut into bite size pieces
- 10 small potatoes, cut into bite size pieces
- ½ cup coriander leaves, chopped

材料 (10人分)

- たまねぎ 3個 粗みじん切り
- にんにく 4片 皮をむいて細かく切る
- しょうが 1片 細かく切る
- レモングラス 2/3束
- トマト 1/2個 粗みじん切り
- 魚醤 小さじ1/2
- ターメリック 小さじ1
- サラダ油 大さじ4
- 鶏肉(骨なし) 1kg 一口大に切る
- じゃがいも 小10個 一口大に切る
- コリアンダーの葉 1/2カップ 細かく切る

Instructions:

1. Process first 7 ingredients to smooth paste.
2. Heat oil in wide frying pan. Add paste and stir until paste begins to brown and all moisture has evaporated.
3. Add chicken, then potatoes; stir well to coat all with sauce.
4. Cover tightly and simmer 20-25 min. Stir occasionally toward end of cooking time.
5. When chicken is cooked through, add coriander leaves. Cover and continue cooking 1 min, then taste and adjust seasoning.
6. Serve with coconut rice.

作り方

- ① 材料のたまねぎ～ターメリックを全部混ぜてなめらかなペースト状にする。
- ② フライパンに油を熱し、①のペースト状にしたものを色づくまで炒め、しっかり水分をとばす。
- ③ ②へ鶏肉を加え、少し炒めてから、じゃがいもを加えよく混ぜる。
- ④ 蓋をして、ときどき、かき混ぜながら20～25分とろ火で煮る。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、コリアンダーの葉を加える。蓋をしてさらに1分加熱する。
- ⑥ ココナッツライスとともに出す。

Ms. Ya Min Thant (There is no equivalent of the family name in Myanmar)
Masters and Doctoral Student
Tropical Forest Resources and Environments (熱帯林環境学)



After every session two or three people ask to take some food home for their husbands to taste. This time even more people took home food, for the whole family. The unusually varied group of participants included a visiting professor from Canada, students from Indonesia, and a Mexican student with family of five. Everyone enjoyed the rare experience of Myanmar cuisine.

いつも2、3人はご主人の分をお持ち帰りしたいという人がいるのですが今回はさらに多くの方が家族のためにお持ち帰りされました。カナダの客員教授やインドネシアの留学生、またメキシコの留学生一家(5人)などの参加もあり珍しいミャンマーの料理を楽しみました。



Ingredients (serves 6):

4 cups Indica (long grain) rice, washed and drained
 2 cups water
 3 cups coconut milk
 2 T vegetable oil
 1 large onion, peeled and quartered
 1 T salt
 1 stick cinnamon
 3 cloves
 3-4 bay leaves



材料 (6人分)

インディカ米 4 カップ 洗って水に漬けておく
 水 2 カップ
 ココナッツミルク 3 カップ
 サラダ油 大さじ2
 たまねぎ 大1個 皮をむいて4つに切る
 塩 大さじ1
 シナモンスティック 1本
 クローブ 3個
 ベイリーフ 3~4枚

Dishes from Myanmar 3

Coconut Rice for Electric Rice Cooker (Ohn Htamin)

ミャンマー料理3 炊飯器で炊くココナッツライス



Instructions:

1. Place rice in electric rice cooker and add water along with coconut milk, oil, onions, salt, cinnamon, cloves and bay leaves; mix well. Turn on rice cooker and cook as usual.
2. Remove cinnamon stick and bay leaves and serve.



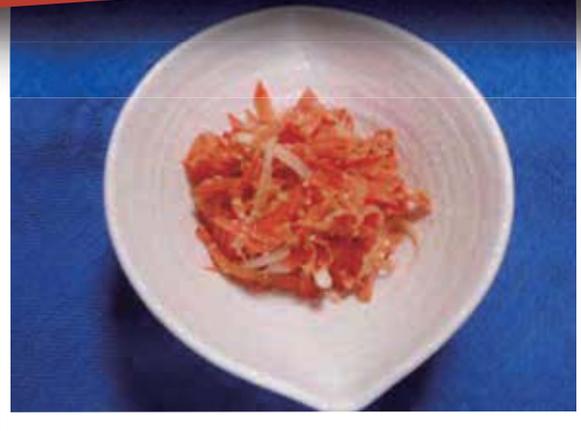
作り方

- ① お米の水をきって炊飯器に入れ、水、ココナッツミルク、サラダ油、たまねぎ、塩、シナモンスティック、クローブ、ベイリーフを加えて炊飯器をセットする。
- ② 炊きあがれば、ベイリーフとシナモンスティックは取り出す。



Dishes from Myanmar 4 Lime Peanut Carrot Salad (Karjetu Thok)

ミャンマー料理4 ライム風味のピーナッツ・にんじんサラダ



Instructions:

1. Fry onions and garlic in oil till golden; drain.
2. Just before serving, combine carrots, onion and garlic mixture, peanuts, sesame seeds and oil.
3. Add salt or fish sauce by teaspoon to taste. Squeeze lime over all and mix thoroughly.



作り方

- ① フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、たまねぎとにんにくをきつね色になるまで炒め、油を切る
- ② ①に、にんじん、ピーナッツ、ごま、サラダ油を入れて混ぜる。
- ③ 最後に塩またはニョクマムで味を調べ、ライムを加えてよく混ぜる。



Ingredients

(vary quantities according to taste and availability):

50g onions, chopped
 1 head garlic, minced
 100g carrots, julienned
 3T roasted peanuts, ground to powder
 2T sesame seeds
 3T vegetable oil for frying
 salt (or fish sauce) to taste
 1 T lime



材料

たまねぎ 50 g 薄切り
 にんにく 1片 みじん切り
 にんじん 100 g 千切り
 炒ったピーナッツ またはピーナッツ粉 大さじ3
 ごま 大さじ2
 サラダ油 大さじ3
 塩(またはニョクマム) 少々
 ライム 大さじ1

Dishes from Nepal 1

Potato and Cauliflower Curry (Aloo Gobi ko Tarkari)

ネパール料理 1 ジャがいもとカリフラワーのカレー



Buddhist monestary interior



Ingredients (serves 10):

- 2 T vegetable oil for frying
- 1 large onion, sliced
- 1 kg potatoes, cut into bite size pieces
- 1 kg cauliflower, in florets
- 50 g ginger, chopped
- 50 g garlic, minced
- 20 g curry powder
- 1 t turmeric
- 2 t salt
- 250 g tomatoes, cut into bite sized pieces



材料 (10人分)

- サラダ油 大さじ2
- たまねぎ 大1個 薄切り
- じゃがいも 1 kg 一口大に切る
- カリフラワー 1 kg 小房に分ける
- しょうが 50 g 粗みじん切り
- にんにく 50 g すりおろす
- カレー粉 20 g
- ターメリック 小さじ1
- 塩 小さじ2
- トマト 250 g 一口大に切る



Instructions:

1. Heat oil in pan over medium heat. Add onions and stir 1 min. Add potatoes and stir-fry till slightly brown. Add cauliflower and stir-fry 1-2 min longer.
2. Add ginger, garlic, curry and turmeric and enough water to cover vegetables. Add salt to taste and tomatoes. Cook over medium heat, adding water if necessary, until vegetables are tender. (Use less water for thicker sauce.)

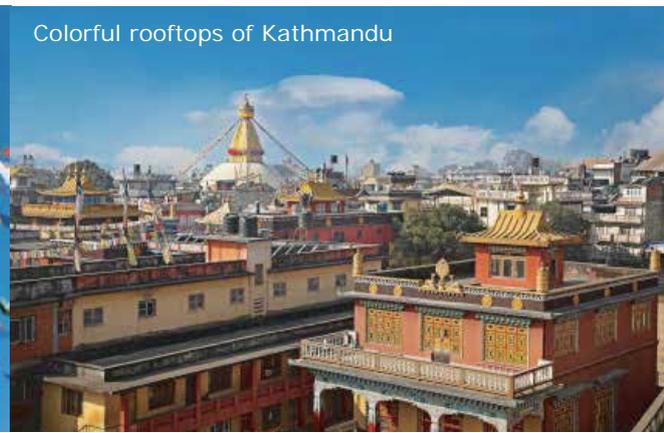


作り方

- ① 鍋に油を中火で熱し、たまねぎを入れて1分間炒めた後、じゃがいもを入れ、少し色づくまで炒める。そしてカリフラワーも加え、さらに1～2分炒める。
- ② しょうが、にんにく、カレー粉、ターメリックを加えて材料がかぶるくらいの水を加える。塩で調味し、トマトも加え、中火で野菜が軟らかくなるまで煮る。(もし、必要ならば水を少々加える。もっと濃くする場合、水の量を減らす)。



The top of the stupa of Swayambhunath



Colorful rooftops of Kathmandu



Ingredients (serves 4):

- 2T vegetable oil for frying
- 2 large onions, cut into bite size pieces
- 2 large green bell peppers, cut into bite size pieces
- ½ t chili powder
- 1 t ground cumin
- 4 chili peppers, cut according to preference
- salt to taste
- 2 chicken breasts, cut into bite size pieces
- 2 tomatoes, cut into bite size pieces



材料 (4人分)

- サラダ油 大さじ2
- たまねぎ 大 2個 一口大に切る
- ピーマン 大 2個 一口大に切る
- チリパウダー 小さじ1/2
- クミンパウダー 小さじ1
- とうがらし 4本 (好みの大きさに切る)
- 塩 少々
- 鶏胸肉 2枚 一口大に切る
- トマト 2個 一口大に切る

Dishes from Nepal 2 Chicken Chili

ネパール料理2 ピリ辛チキン



Instructions:

1. Heat oil in pan and sauté onions and green peppers 2-3 min over medium low heat. Add chili powder, cumin, chili peppers and salt; stir 1 min.
2. Add chicken to pan, cook over medium heat approximately 20 min, till done. Add tomatoes and cook 2-3 min more.



作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎとピーマンを中火以下で2～3分炒め、チリパウダー、クミンパウダー、とうがらし、塩を加えて1分間かき混ぜながら炒める。
- ② 鶏肉を加え、鶏肉に火が通るまで約20分間、中火で加熱、トマトを加えてさらに2～3分間加熱する。

Note: Chicken Chili is used as curry in different occasions, served to special guests

一口メモ: ピリ辛チキンは特別な来客用として作られるそうです。



Dishes from Nepal 3

Nepali Fried Rice (Pulao)

ネパール料理 3 ネパール焼き飯



Ingredients (serves 4):

3 cups Basmati rice
vegetable oil for frying
1 t cumin seeds
1 t turmeric
1 knob ginger, grated
1 clove garlic, minced
2 chillies, chopped
1 large onion, chopped
1 large tomato, chopped
1 cup green peas
2½ cups water
3 T lemon juice
salt

Optional Seasonings (according to personal preference)

Cloves
cardamon
cinnamon

材料 (4人分)

バスマティ米 (長粒米) 3 カップ
サラダ油 大さじ1
クミンシード 小さじ1
ターメリック 小さじ1
しょうが 1片 すりおろす
にんにく 1片 みじん切り
とうがらし 2本 小さく切る
たまねぎ 大1個 小さく切る
トマト 大1個 小さく切る
グリーンピース 1カップ
水 2½ カップ
レモンジュース 大さじ3
塩
シナモン、クローブ、カルダモンは好みで加える。

Instructions:

1. Wash rice thoroughly; soak in water 1 hr.
2. Heat oil in pan; add cumin. When seeds start to change color, add turmeric, optional cloves, cardamom and optional cinnamon.
3. Add ginger, garlic and chillies. Cook over medium heat 1 min. Add onion, tomatoes and green peas; continue cooking 2-3 min.
4. Drain rice and add to pan; stir gently 1 min.
5. Add water and salt. Cook over high heat, stirring gently but continuously.
6. When water is completely absorbed, add lemon juice. Lower heat. Cover and continue cooking 5-7 min or until rice is cooked.

作り方

- ① 米を洗って1時間水に漬けておく。
- ② 油を熱してクミンシードを炒める。色が変わったらターメリック、クローブ、カルダモン、シナモンも加え炒める。
- ③ ②にしょうが、にんにく、とうがらしを加え、1分間中火で加熱し、たまねぎ、トマト、グリーンピースを加え、さらに2~3分炒める。
- ④ 米の水を切り、米を③の鍋に入れて1分間かき混ぜる。
- ⑤ 水と塩を加え、絶えずゆっくりかき混ぜながら強火で加熱する。
- ⑥ 水を完全に吸収したらレモンジュースを加える。火を弱め、蓋をして5~7分間加熱する。

Note: Vegetable Pulao is eaten on different occasions like wedding party, get together, and picnics.

一口メモ: この焼き飯は結婚式のパーティーやピクニックに行くときに作られるそうです。





Ingredients (serves 4):

500 g yogurt
 1 banana, sliced thin
 1 apple, sliced thin
 200 g grapes
 4 t sugar



材料 (4人分)

ヨーグルト 500 g
 バナナ 1本 薄切り
 りんご 1個 薄切り
 ぶどう 200 g
 砂糖 小さじ4

Dishes from Nepal 4 Yogurt with Fruit

ネパール料理 4 フルーツヨーグルト



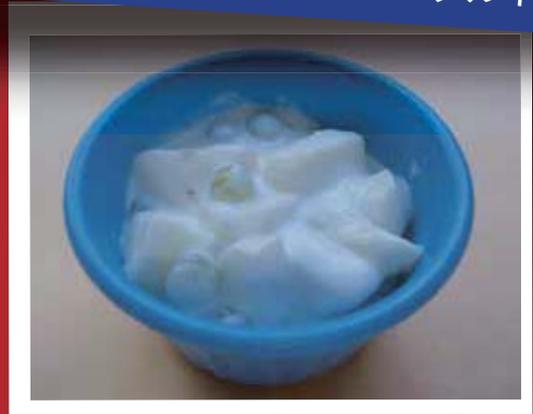
Instructions:

Combine yogurt with fruits. Add sugar, mix well and serve.



作り方

ヨーグルト、バナナ、りんご、ぶどう、砂糖をよく混ぜて器に盛りつける。



Nepal

Ms. Shanta KARKI
 Masters and Doctoral Student
 Plant Breeding (育種学)

Bhutan

Mr. Govinda RIZAL
 Masters and Doctoral Student
 Plant Breeding (育種学)



Shanta-san from Nepal and her husband from Bhutan studied in the same research lab. They seemed a happy couple, often seen walking together on campus. In the cooking class, he cheerfully followed her instructions as he helped her prepare the meal.

Shanta-sanはブータン出身のご主人と同じ研究室で勉強されました。とても仲のよいご夫婦で良く構内をお二人で歩いていらっしゃいました。お料理も Shanta-sanの指示に従って良く手伝っていらっしゃいました。

Dishes from Pakistan 1

Chicken Curry (Chicken Korma)

パキスタン料理 1 チキンカレー



Ingredients (serves 4):

- 1 kg chicken remove the skin and cut into small pieces
- 2 T cooking oil
- 3 medium onions, thinly sliced
- 1 cup yogurt without sugar
- 2 t korma masala
- ½ T garlic paste
- ½ T fresh ginger paste
- 1 t ground coriander
- 1 t garam masala
- 1½ t salt



材料 (4人分)

- 鶏肉 1 kg 皮を取って小さく切る。
- サラダ油 大さじ 2
- たまねぎ 中 3 個 薄切り
- プレーンヨーグルト 1 カップ
- コルママサラ 小さじ 2
- にんにくペースト 大さじ 1/2
- しょうがペースト 大さじ 1/2
- コリアンダーパウダー 小さじ 1/2
- ガラムマサラ 小さじ 1
- 塩 小さじ 1½

Pakistan shares borders with India, China, Afghanistan, and Iran, and its culture is influenced by all these countries. Since the majority of Pakistanis are Muslim, most of them eat only Halal meat, including chicken, lamb, and beef. They never eat pork.

インドや中国、アフガニスタン、イランと国境を接し、それぞれ隣接国の影響を受けています。国民の大半がイスラム教徒のため、多くのパキスタン人は”ハラール”の肉だけを食べます。豚肉は食べず、ハラールのチキン、羊、牛肉を食べるそうです。

Muslims in Karachi, Pakistan

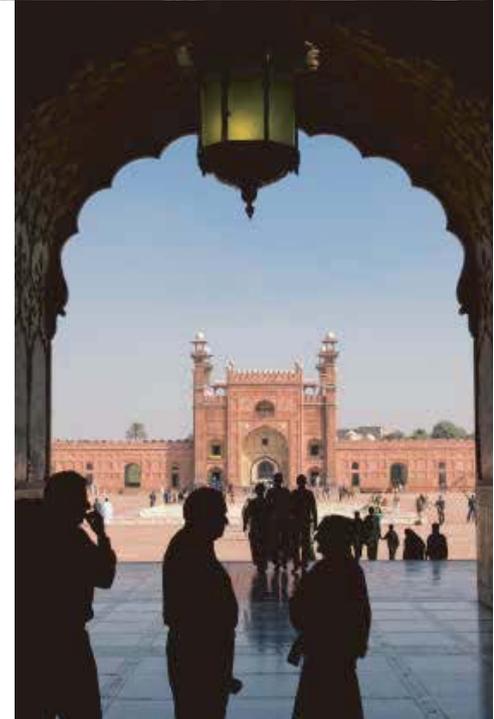


Instructions:

1. Heat cooking oil in pan. Then put sliced onions to fry. Fry it to a golden color. When the onion become golden remove it with a slotted spoon.
2. Blend the yogurt and fried onion to a fine paste in a blender and keep aside.
3. Add chicken to the remaining oil. Then add garlic paste, ginger paste, coriander and salt. Stirring frequently for about 5 minutes.
4. Now add Korma masala and (add little water if the mixture sticks to the bottom of the pan) fry for until the chicken meat become tender.
5. Stirring continuously, add a yogurt and onion mixtures and now cover the pan cook at low heat until the oil separated from the gravy.
6. The dish is ready and serve hot.

作り方

- ① フライパンに油を熱し、たまねぎが黄金色になるまで炒め、穴あき玉杓子で取り出す。
- ② ヨーグルトと①のたまねぎをミキサーで攪拌してなめらかなペースト状にする。
- ③ ①のたまねぎを取りだしたフライパンに鶏肉を入れ、にんにくペースト、しょうがペースト、コリアンダー、塩を加え、約5分間かきまぜながら炒める。
- ④ 次にコルマサラを加え、鶏肉が軟らかくなるまで炒め、②のヨーグルトとたまねぎのペーストを加え、蓋をして弱火で肉汁から脂が分離するまで煮る。(分離した脂は好みですくい取ってもかまわない)
- ⑤ 温かい内にだす。



At gateway in front of main entrance of Badshahi Mosque, Lahore, Pakistan.

Caravan of horses with cargo overcomes mountains.



Dishes from Pakistan 2 Spicy Check Beans (Daal Channa Fry)

パキスタン料理 2 スパイシーひよこ豆



Ingredients (serves 4):

- 1 cup Channa Daal
- 1 T ginger past
- 1 T garlic past
- 2 small Onion chopped
- 1/4 t Cumin seeds
- 1/4 t Turmeric powder
- 1 long chopped Green Chillies
- 1 T Vegetable oil
- Few Coriander leaves
- 1T Salan Masala
- 1/2 T gram masala

材 料 (4人分)

- ひよこ豆 1カップ
- しょうがペースト 大さじ1
- にんにくペースト 大さじ1
- たまねぎ 小2個 粗みじん切り
- クミンシード 小さじ1/4
- ターメリックパウダー 小さじ1/4
- 青とうがらし 1個 小さく切る
- サラダ油 大さじ1
- コリアンダーの葉 2, 3枚
- サランマサラ 大さじ1
- ガラムマサラ 大さじ1/2

ひよこ豆はチックピー、ガルバンゾー、チャナとかいくつかの名前がある。蛋白源としてベジタリアンが愛好している。

Instructions:

1. Heat oil in a pan and add onion. Fry until brown. Now add salt, cumin seeds, ginger paste, garlic paste, green chillies and tomato and cook until it become like a paste. You can add some water if it is stick to pan.
2. Now boil Daal in separate pan in enough water, when the Daal become soft. Stop the heat and drain out all the water.
3. Now mix the boiled daal with the paste already prepared and cooked it medium heat for about 5-10 minutes.
4. The dish is ready and serve it hot.

作り方

- ① フライパンに油を熱し、たまねぎを黄金色になるまで炒め、塩、クミンシード、しょうがペースト、にんにくペースト、青とうがらし、トマトを加え、ペースト状になるまで加熱する。
- ② 別の鍋にひよこ豆を入れ、かぶるくらいのたっぷりの水を入れて加熱して、ひよこ豆が軟らかくなったら取り出して水気を切る。
- ③ ②に①のペーストを加えて中火で5-10分加熱する。
- ④ 温かい内にだす。

Left: Makli hills, an ancient graveyard spread over 10 Km some 100 Km from Karachi, Pakistan. It is one of th United Nations Heritage Site.

Right: Urs celebrations at Hazrat Abullah Shah Ghazi (RA), patron Saint of Karachi





Ingredients (serves 4):

- 2 cup vegetable oil
- 2 medium onion, chopped
- 1 T ginger paste
- 1 T garlic paste
- 1 kg chicken with bone, cut into pieces
- 3 tomatos, chopped
- 2 cups yogurt with out sugar
- 1 T salt
- 3 cups Basmati rice
- 3 t Biryani Masala
- 5 small green chili



材 料 (4人分)

- サラダ油 2カップ
- たまねぎ 中2個 小さく切る
- しょうがペースト 大さじ1
- にんにくペースト 大さじ1
- 骨付き鶏肉 1kg 大きめに切る
- トマト 3個 小さく切る
- プレーンヨーグルト 2カップ
- 塩 大さじ1
- バスマティック米 3カップ
- ビリヤニ マサラ 小さじ3
- 青とうがらし 小5本



Instructions:

1. Heat cooking oil in pan over medium heat. Then add chopped onions and cook until soft 6 to 7 minutes.
2. Now add garlic and ginger paste and cook for a while.
3. Now add chicken pieces, stir occasionally and turning the chicken pieces. Cook until the chicken pieces become tender.
4. Now add tomato and cook for about 3 min
5. Now add the Biryani Masala and to mix it completely. Now add yogurt and fry it at low heat untill the chicken pieces become brown and the oil separate from gravy.
6. At the moment now cook rice in enough water. You can put water by guess but it should be enough to cover the rice. Add salt and when water starts boiling check the rice grain. The rice should not be fully cooked. Just press the rice grain by finger if it is a little hard to smash it ok. Now drain out all water from rice.
7. Separate half of the cooked rice and now spread the chicken Baryani on rice. Now put the separated half of rice on the top of Biryani and cover the Biryani completely. Now fully cover the pan with lid and cook it at very heat for 5-7 minutes. After this off the heat and put green chilis, kept it for about 5 minutes as such. Now mix the rice and Biryani.
8. The dish is ready and serve hot.

Dishes from Pakistan 3

Chicken Spicy Rice (Chicken Biryani)

パキスタン料理3 チキンスパイシーライス



作り方

- ① フライパンに油を中火で熱し、たまねぎを軟らかくなるまで6~7分炒める。
- ② しょうがペーストとにんにくペーストを加えてさらに少し炒める。
- ③ ②に鶏肉を入れ、時々混ぜながら鶏肉の色が変わり、軟らかくなるまで炒める。
- ④ トマトを加えて約3分間炒める。
- ⑤ ビリヤニマサラを加えてよく混ぜ、ヨーグルトも加えて、肉汁から脂が分離してくるまで弱火で炒める。
- ⑥ 米を加え、かぶるくらいの水を入れて、蓋をして煮る。塩も加える。沸騰し始めたら米粒をチェックする。十分に煮上がってなくてよい。ご飯を押しつけるようにして水分を切る。
- ⑦ ご飯の半分は鶏肉をのせる。残りのご飯にビリヤニマサラをのせてきちっと完全に鍋の蓋をして強火で5-7分加熱する。火を止めて青とうがらしを上のにせて5分間置いておく。ビリヤニマサラを混ぜる。
- ⑧ めいめいの器に入れて温かい内に出す。



Dr. Nadar KARN
Research Scholar
Crop Science (作物学)

Nadar-san came to Japan after the conclusion of the World Cooking Class, but since Pakistani cuisine is unfamiliar to many of us, I invited him to contribute to the cookbook. I found all his dishes delicately spicy and delicious.

世界の料理講習会を終了してから日本にいらっしゃったのですが、珍しい国だったのでお願いして紹介していただきました。ちょっとスパイシーでいずれも大変おいしくいただきました。

Dishes from Peru 1

Stir-Fried Beef with Fried Potatoes (Lomo Saltado)

ペルー料理 1 牛肉とじゃがいも炒め



Ingredients (serves 12):

12 potatoes, cut into "fingers"
olive oil for frying
2 kg beef, cut into bite size pieces
juice of 2 small lemons
salt and pepper to taste
2 T mashed garlic
½ cup soy sauce
3 onions, sliced
2 red bell peppers, rough chopped
1 T oregano
scant ½ cup vinegar
8 tomatoes, sliced



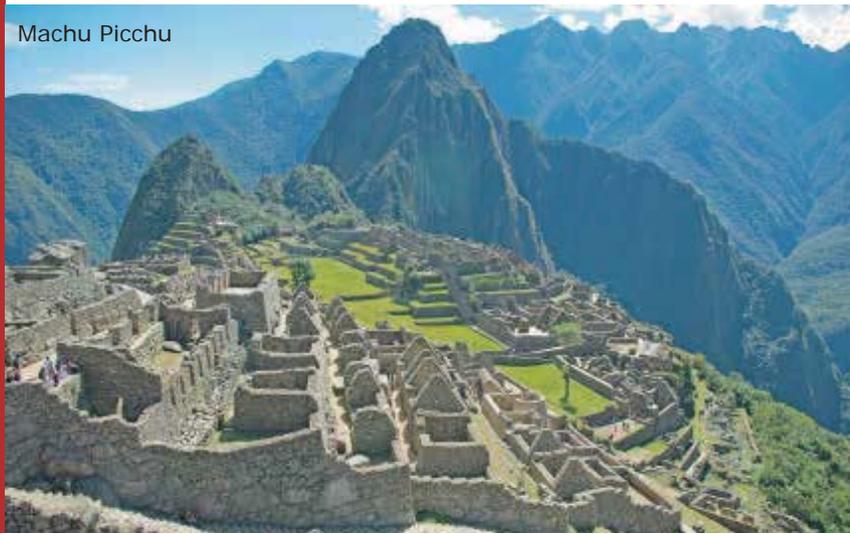
材 料 (12 人分)

じゃがいも 12 個 中指くらいの大きさに切る
オリーブ油
牛肉 2 kg 一口大に切る。
レモン汁 小 2 個分
塩、こしょう 少々
にんにく すりつぶしたもの 大さじ 2
しょうゆ 1/2 カップ
たまねぎ 3 個 薄切り
赤ピーマン 2 個 粗みじん切り
オレガノ 大さじ 1
酢 1/2 カップ 弱
トマト 8 個 薄切り

Lomo Saltado is Peruvian representative cooking. It is a characteristic to season with Asian seasoning by a Chinese food-like recipe. Lomo is beef.

ロモ・サルタードはペルーの代表的な料理。中華風の調理法でアジア系の調味料で味付けをするのが特徴です。Lomoは牛肉のことです。

Machu Picchu





Instructions:

1. Deep-fry potato fingers in oil.
2. Marinate meat in lemon juice, salt and pepper, garlic and about 1/4cup soy sauce, 10-20 min.
3. Heat oil in large pan sauté meat. When meat browns, add onions and bell pepper, oregano, more about 1/4 cup soy sauce and vinegar. Cook until onion is soft.
4. Finally, add potatoes and tomatoes. Mix well and serve.



作り方

- ① ジャがいもは油できつね色に揚げておく。
- ② 牛肉をレモン汁、塩、こしょう、にんにく、約1/4カップのしょうゆを混ぜた漬け汁に10～20分漬けて、下味をつける。
- ③ 大きな鍋に油を熱し、②の下味の付いた牛肉を炒め、肉の色が変わったら、たまねぎ、赤ピーマン、オレガノ、約1/4カップのしょうゆ、酢を加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ④ 最後に ①のじゃがいもとトマトを加え、よく混ぜ盛りつける。



Catedral on plaza de armas mayor lima peru



View of the Cordillera Blanca



Dishes from Peru 2 Marinera Salad

ペルー料理 2 コーンとツナ缶サラダ



Ingredients (serves 12):

5 potatoes boiled and diced
2 large carrots, cooked and sliced
1 head broccoli, in small florets, boiled
2 cans corn
2 onions, sliced
4 cans tuna
juice of 6 small lemons
salt to taste
2 heads lettuce torn by hand
3 eggs, boiled and sliced, for garnish

材 料 (12 人分)

じゃがいも 5 個 茹でてさいの目切り
にんじん 大 2 本 茹でて薄切り
ブロッコリー 1 玉 小房に分けて茹でる
コーン缶 2 缶
たまねぎ 2 個 薄切り
ツナ缶 4 缶
レモン汁 小 6 個分
塩 少々
レタス 2 玉 手でちぎる
ゆで卵 3 個 薄切り 飾り用

Instructions:

1. In large bowl, blend potatoes, carrots, broccoli, corn, onion and tuna. Add lemon juice and salt and stir well.
2. Serve on individual plates with bed of lettuce and slice of egg as garnish.

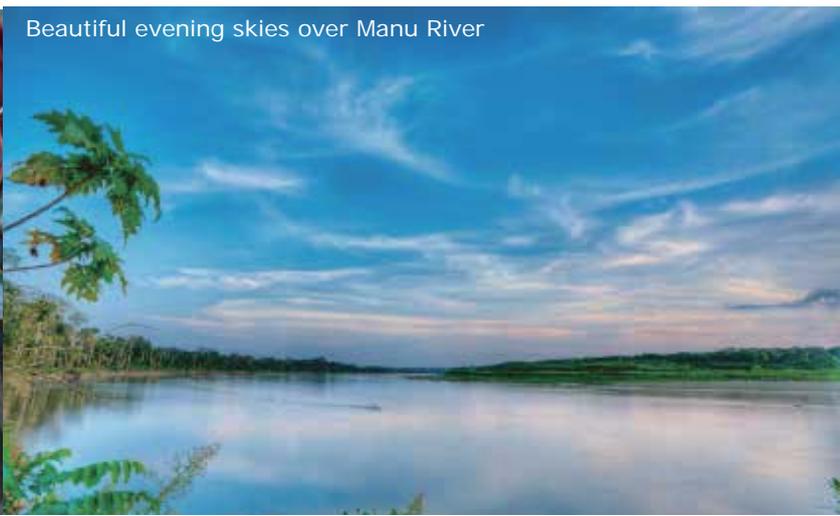
作り方

- ① 大きなボールでじゃがいも、にんじん、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、ツナ缶をまぜる。レモン汁と塩を加えてさらによく混ぜる。
- ② それぞれの器にレタスを敷いて盛りつけ、ゆで卵を飾る。

Peruvian Lama



Beautiful evening skies over Manu River





Ingredients (serves 6):

6 cups water
 pinch salt
 pinch cinnamon
 2 cups mochi (glutinous) rice, washed and drained
 500 cc milk
 1 can condensed milk
 100 g raisins



材料 (6人分)

水 6カップ
 塩 少々
 シナモン 少々
 もち米 2カップ 洗って水を切っておく。
 牛乳 500 cc
 コンデンスミルク 1缶
 干しぶどう 100 g



Instructions:

1. Bring water to boil in large pot with pinch of salt and cinnamon. And rice and cook, covered, until liquid is absorbed.
2. Add milk, condensed milk and raisins and continue to cook 5-10 min, to consistency of paste.
3. Serve sprinkled with cinnamon.



作り方

- ① 大きな鍋に水を沸騰させて塩とシナモンを入れ、もち米を加えて蓋をして水分がなくなるまで加熱する。
- ② ①に牛乳、コンデンスミルク、干しぶどうを加え、ペースト状になるまで5～10分さらに加熱を続ける。
- ③ めいめいの器に取り、シナモンをふりかける。

Dishes from Peru 3

Rice with Milk (Arroz con Leche)

ペルー料理3 ミルク餅



Ms. Carmen-Rosa KAMECO SORIA
 Masters Student
 Microbial Biotechnology (制御発酵学)

Carmen-San is a Peruvian of Japanese descent with fair complexion and long, black hair. She speaks excellent Japanese and is an impressive cook.

カルメンさんは日系ペルー人、色白で長い黒髪が印象的で日本語もとても上手でした。手際よく料理をされていました。

Dishes from Philippines 1

Sour Shrimp Soup (Sinigang Na Sugpo)

フィリピン料理 1 えび入り野菜スープ



Ingredients (serves 8 people):

- 10 cups water
- 500 g whole prawns or shrimps
- 1 onion, sliced
- 1 big tomato, sliced
- 2 small white radishes, sliced
- 12 long beans, cut into 5 cm lengths
- 4 green chili peppers
- 250 g spinach
- ½ pack of Sour Soup mix (Sinigang mix - available in international food shops)
- fish sauce to taste

材料 (8人分)

- 水 10 カップ
- たまねぎ 1個 薄切り
- トマト 大1個 薄切り
- 大根 小 1本 皮をむいて斜め薄切り
- ささげ 12本 5 cmの長さに切る
- 青とうがらし 4個
- 小えび 500 g 殻をとる。
- ほうれん草 250 g
- (Sinigang mix) (International shopにて販売) 1/2 袋
- 魚醤 (ナンプラー) 適量



Dragon Boats





Instructions:

1. Boil the water. Add onions and tomatoes; lower heat and simmer for 5 minutes.
2. Add radish, long beans, chili pepper, and sinigang mix. Continue to simmer for 3 more minutes. The pan should remain uncovered to avoid discoloration of the vegetables.
3. Add prawns or shrimps and simmer again for 3 minutes.
4. Remove from heat and add spinach. Cover to steam vegetables within 2 minutes.
5. Serve while hot with fish sauce.



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、たまねぎとトマトを加えて、5分間弱火で煮る。
- ② ①にだいこん、ささげ、とうがらし、シニガンミックスを加えてさらに3分間弱火で煮る。野菜の色を保つため蓋はしない。
- ③ 次に小えびを加えてさらに3分間弱火で煮る。
- ④ 火からおろしてほうれん草を加え蓋をしておいておく。(2分以内)
- ⑤ めいめいの器に入れて最後にナンプラーをかける。



banca bay mindoro island



Dishes from Philippines 2

Fish in Vinegar Sauce (Paksiw)

フィリピン料理 2 魚の酸味煮込み



Ingredients (serve for 5 people):

500 g fish (any medium-size fish in season)
2 large tomatoes, sliced
100 g garlic, sliced thin
100 g ginger, chopped fine
200 g onion, sliced
4 pcs okra
2-3 t soy sauce
2-3 t vinegar
¼ cup water
2-3 tablespoon olive oil
salt and pepper

材 料 (5 人分)

魚 (鰹) 500g (旬の中くらいの大きさの魚)
トマト 大2個 薄切り
にんにく 100g 薄切り
しょうが 100g みじん切り
たまねぎ 200g 薄切り
オクラ 4本
しょうゆ 小さじ2~3
酢 小さじ2~3
水 1/4カップ
オリーブ油 大さじ2~3
塩、こしょう

Instructions:

1. Clean the fish and rinse well.
2. Layer one-half tomato slices on bottom of pan. Sprinkle with garlic, onion and ginger. This will serve as bed for fish.
3. Arrange fish on tomato bed and sprinkle with salt and pepper.
4. To make blanket for fish, layer more onion, garlic, ginger and tomatoes over fish.
5. Add soy sauce, vinegar and water. Cover pan and boil over low heat for 5 minutes.
6. Add olive oil and continue to cook for 2 more minutes.
7. Serve hot with rice.

作り方

- ① 魚はハラワタ、ゼイゴをとってきれいに洗っておく。
- ② 平鍋の底に半量の薄切りのトマトを並べ、にんにく、たまねぎ、しょうがを散らす。
- ③ ②の上に魚を置いて塩、胡椒をする。
- ④ ③の魚の上に残りのたまねぎ、にんにく、しょうが、トマトを散らす。
- ⑤ ④の鍋にしょうゆ、酢、水を加えて、蓋をして弱火で5分間加熱する。
- ⑥ ⑤の鍋にオリーブオイルを加えて蓋をしてさらに2分間加熱する。
- ⑦ 温かい内にライスを添えて出す。





Ingredients (serves 5-10):

1 kg chicken, cubed
 ½ cup olive oil
 300 g potatoes, peeled and cut into large cubes
 200 g carrots, peeled in thick slices
 100 g green peas
 100 g olives
 1 head garlic, crushed
 1 large onion, sliced
 2 cans tomato sauce
 Mama Sita's Caldereta mix (available in international food stores)
 5 bay leaves
 ½ T salt to taste
 3 green bell peppers, diced
 2 red bell peppers, diced

Marinade

1 t salt
 ¼ cup white vinegar
 1 t crushed black pepper
 ¼ cup soy sauce
 1 head garlic, crushed



材料 (5 ~ 10 人分)

鶏肉 1 kg 角切り
 オリーブ油 1/2 カップ
 じゃがいも 300 g 皮を剥いて大きめの角切り
 にんじん 200 g 皮を剥いて厚めの薄切り
 グリーンピース 100 g
 オリーブ 100 g
 塩 大さじ 1/2
 にんにく 1片 つぶしておく
 たまねぎ 大1個 薄切り
 トマトソース 2缶
 Caldereta mix (International cooking storeにて入手可能)
 ベイリーの葉 5枚
 赤ピーマン 2個 さいの目切り
 青ピーマン 3個 さいの目切り

漬け汁

塩 小さじ 1
 酢 1/4 カップ
 黒こしょう 小さじ 1
 しょうゆ 1/4 カップ
 にんにく 1片 つぶしておく

Dishes from Philippines 3

Rich Chicken and Vegetable Stew (Chicken Caldereta)

フィリピン料理 3 鶏肉と野菜のシチュー



Instructions:

1. Marinate chicken in marinade ingredients at least 2 hours before cooking.
2. Fry chicken and set aside.
3. In separate pan, quick-fry potatoes, carrots, green peas and olives with small amount of oil and salt and set aside.
4. Sauté garlic and onions; add tomato sauce, chicken and caldereta mix. Add boiling water until ingredients are covered and simmer until tender.
5. Add the fried vegetables. Simmer for 3 minutes.
6. Add salt to taste. Remove from heat, add bell peppers and cover to cook bell peppers slightly.
7. Serve hot.



作り方

- ① 角切りの鶏肉を漬け汁に少なくとも2時間、出来れば1晩漬けておく。
- ② 油を熱し、下味の付いた鶏肉を炒めておいておく。
- ③ 別の鍋に少量の油を熱し、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、オリーブを手早く炒め塩を加え、おいておく。
- ④ にんにく、たまねぎを炒め、トマトソース、②の鶏肉、caldereta mixを加え、熱湯をかぶる程度加え、蓋をして弱火にして鶏肉が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にベイリーフ、③の野菜を加え、さらに3分間野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に塩で味をつけ、火からおろしてピーマンを加え蓋をしてしばらくおく。
- ⑦ 温かいうちに出す。



Dishes from Philippines 4

Pumpkin Flan (Kalabasa Pudding)

フィリピン料理 4 カボチャフラン



Ingredients (serves 10):

- 1 small whole pumpkin, peeled and cubed
- 1 can coconut milk
- 1 can condensed milk
- 100 g raisins
- 1 T sesame seeds
- 2 T sesame oil

材料 (8 ~ 10 人分)

- カボチャ 小 1 個 皮を剥いて角切り
- ココナッツミルク 1 缶
- コンデンスミルク 1 缶
- レーズン 100 g
- ごま 大さじ 1
- ごま油 大さじ 2

Instructions:

1. Boil pumpkin cubes in water until soft. Mash and set aside.
2. In separate saucepan, boil coconut milk over low heat, stirring constantly.
3. Add condensed milk and continue to heat, still stirring, until boiling.
4. Add mashed pumpkin and mix thoroughly.
5. Add raisins, sesame seeds and sesame oil. Remove from pan and chill.
6. Serve cold as dessert.

作り方

- ① カボチャにかぶるくらいの水を加えて加熱し、柔らかくなったら火から降ろしてつぶしておく。
- ② 別の鍋にココナッツミルクを弱火でかき混ぜながら沸かす。
- ③ コンデンスミルクを加えて再び沸騰するまでかき混ぜながら加熱する。
- ④ ③に①のつぶしたカボチャ入れて混ぜる。
- ⑤ ④にレーズン、ごま、ごま油を加え、火から降ろして冷ます。
- ⑥ 冷やしてデザートとして出す。

Ms. Emily Sucaldito ANTONIO
Doctoral Student
Integrated Coastal Management (里山生態保全学)



Since Emily's lab was in the Kyoto University Fisheries Research Institute at Maizuru, it took her two hours to come to the main campus in Faculty of Agriculture. Emily-san told us that she often catches and cooks fish in Maizuru, and indeed she handled the fish with practiced skill. After her class, she gave us a computer presentation about climate and food culture in the Philippines.

研究室が京大の舞鶴水産研究所にあったので、2時間かけて農学部
のメインキャンパスまで来ていただきました。Emilyさんは舞鶴で
捕れたお魚をよくお料理していらっしゃるそうでお魚の扱い方がと
ても上手でした。講習会の後、パソコンを使ってフィリピンの気
候や食生活について説明して下さいました。

世界の料理

京大農学部国際交流の記録

Dishes from Russia 1

Borscht

ロシア料理 1 ボルシチ



Ingredients (serves 6-7):

- 300 g chunk beef (any cut)
- 100 g onion, chopped
- 2 T vegetable oil
- 100 g carrots, grated
- 50 g tomato paste
- 350 g potatoes, peeled and cubed
- 500 g red beets, peeled and grated
- 20 g 6% vinegar
- 200 g cabbage, sliced into thin strips
- bay leaves to taste
- celery chopped, to taste
- dill to taste
- parsley to taste
- cilantro (coriander) leaves to taste
- green onions, chopped, to taste
- black pepper
- garlic, minced, to taste
- sour cream

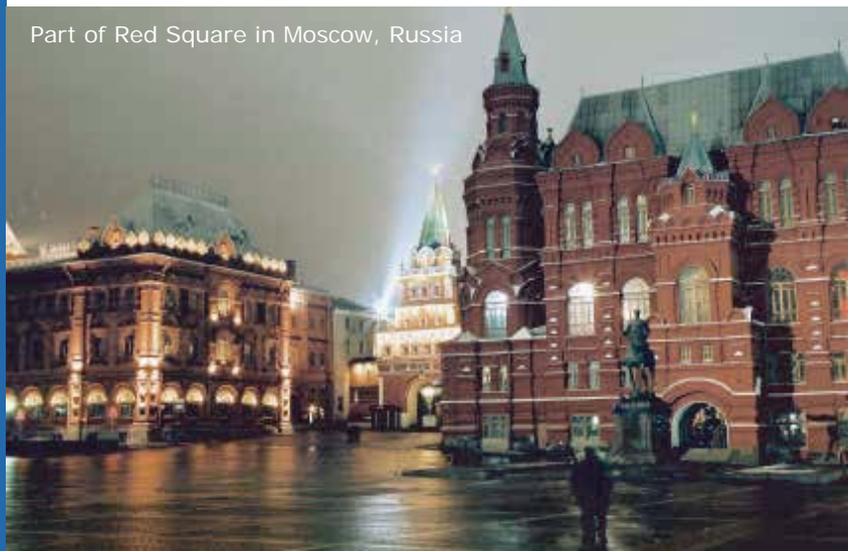


材料 (6~7人分)

- 牛肉の塊 300 g
- たまねぎ 100 g
- サラダ油 大さじ2
- にんじん 100 g すりおろす
- トマトペースト 50 g
- じゃがいも 350 g 皮を剥いて角切り
- ビーツ 500 g 皮を剥いてすりおろす
- 6%の酢 20 g
- キャベツ 200 g 千切り
- ベイリーフ 少々
- セロリー 細かく切る 少々
- ディル 少々
- パセリ 少々
- コリアンダーの葉 少々
- 青ネギ 少々
- 黒こしょう
- にんにく みじん切り 少々
- サワークリーム (付け合わせ)



Part of Red Square in Moscow, Russia





Left: Winter's garden in Peterhof, St. Petersburg
Right: Architectural details of St Basil's Cathedral



Instructions:

1. Put beef in large pot; add 1½ -2 liters water and boil 1½ hrs or until tender.
2. Meanwhile, sauté onion in oil until golden. Add carrots, then tomato paste (or fresh tomatoes and red bell pepper). Stew 7-10 min.
3. Put potatoes in separate pot with broth from beef (add water if less than 1½ liters) and bring to boil; continue boiling 15-20 min.
4. In another pan, sauté beets with vinegar in oil 15 min.
5. Add cabbage and all cooked vegetables to broth; bring to boil and continue cooking 5-10 min.
6. During last 2-3 min of cooking, add celery, dill, parsley, coriander, green onions, black pepper and garlic.
7. Serve with bowl of sour cream. Slice beef and serve on separate plate.



作り方

- ① 大きな鍋に肉を入れ、1.5~2Lの水を入れ、肉が軟らかくなるまで1.5時間くらい加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、たまねぎを黄金色になるまで炒め、にんじん、次にトマトペースト（または生のトマトと赤ピーマン）を加え7~10分とろ火で煮る。
- ③ 別の鍋にじゃがいもと①の煮汁1.5L（もし足りなければ水を足す）を加えて15~20分煮込む。
- ④ また別の鍋に油を熱し、ビーツと酢を加え、15分間炒める。
- ⑤ ③に、キャベツと②、④を加え、5~10分煮る。
- ⑥ 出来上がる2~3分前に、セロリ、ディル、パセリ、コリアンダーの葉、ねぎ、こしょう、んにくで味をととのえる。
- ⑦ サワークリームをボールに入れスープと一緒に出す。肉は薄切りにして別のお皿に出す。



Dishes from Russia 2

Chopped Salad (Olivie)

ロシア料理 2 肉と野菜のマヨネーズサラダ



Ingredients (serves 6):

200 g cold cooked meat, cut into 1.5 cm cubes
200 g cooked carrots
400 g cooked potatoes, cut into 1.5 cm cubes
2 medium cucumbers, peeled and cut into 1.5cm cubes
1 cup cooked fresh or frozen green peas
1 medium onion, chopped
2 eggs, hardboiled and chopped
1 cup mayonnaise
8 sprigs parsley and dill, for garnish

材 料 (6 人分)

肉 200 g ゆでて冷やして 1.5 cm の角切り
にんじん 200 g ゆでて 1.5 cm の角切り
じゃがいも 400 g ゆでて 1.5 cm の角切り
キュウリ 中 2 本 皮を剥き 1.5 cm の角切り
グリーンピース 1 カップ (冷凍でも生でもよい。
ゆでておく)
たまねぎ 中 1 個 小さく切る
固ゆで卵 2 個 小さく切る
マヨネーズ 1 カップ
パセリ 8 枝
ディル

Instructions:

1. In large bowl, combine meat, carrots, potatoes, cucumbers, green peas, onion and egg.
2. Add mayonnaise and mix gently so ingredients retain shape.
3. Garnish with parsley and dill and serve.

作り方

- ① 大きめのボールに、肉、にんじん、じゃがいも、キュウリ、グリーンピース、たまねぎ、卵を入れて混ぜる。
- ② マヨネーズを入れて、材料の形をつぶさないようにやさしく混ぜる。
- ③ パセリとディルを飾って出す。



Lions Of The Bank Bridge, Saint-Petersburg

Ms. Olga RUSALIMOVA

Wife of Visiting Professor, Dr. Pavel BARSUKOV

Soil Ecology (土壤生態学)

With a record number of 37 participants, this couple from Russia attracted nearly double the usual quota of people. We made quantities of borsch and kissel. Their two year old son got the students to play with him and was in high spirits while his parents taught their class.

ロシア料理大人気、参加者最高の 37 名でテーブルが足りなくて料理が並ばず大変でした。ボルシチ、キセルなど沢山、沢山作って下さいましたが、みんなおいしい、おいしいと全部なくなりました。2 歳のかわいい坊や、講習会の間中、学生さん達に遊んでもらってずっとここに機嫌よくしてくれました。





Ingredients (serves 4):

- 2 cups water
- 1 cup dried or frozen berries
- ¼ cup sugar
- 3 T cornstarch



材料 (4人分)

- 水 2カップ
- 乾燥/冷凍ベリー 1カップ
- 砂糖 1/4カップ
- コーンスターチ 大さじ3



Instructions:

1. Bring water to boil with berries in large saucepan. Reduce heat, cover and simmer until berries are soft, about 20 min.
2. Place berries and one-half cooking liquid in blender container; cover and puree to uniform consistency. Strain.
3. Mix sugar and corn starch in saucepan. Gradually stir in berry puree and remaining cooking liquid.
4. Bring to boil over medium heat, stirring constantly; continue to boil, stirring, 1 min.
5. Serve cold.



作り方

- ① 大きな鍋にベリーと水を入れ、沸騰したら、火を弱め、蓋をしてベリーが軟らかくなるまで、約20分間煮る。
- ② ベリーと①の煮汁の半量をミキサー（ブレンダー）に入れ蓋をして、均質なピューレ状にする。ザルで漉す。
- ③ 鍋に砂糖とコーンスターチ入れ、そこに、②のベリーの漉したものと、残りの半量の煮汁を少しずつ加えてかき混ぜる。
- ④ ③を、中火で絶えずかき混ぜながら、1分間加熱する。
- ⑤ 冷たくして出す。

Dishes from Russia 3

Berry Soup (Kissel)

ロシア料理3 ベリースープ



Instructions:

1. Combine yeast, milk, one-half flour and warm butter. Allow mixture to rest 30 min.
2. Separate eggs. Blend yolks thoroughly with sugar.
3. Whip cream until light and fluffy.
4. In separate bowl, beat egg whites until stiff. Fold egg whites gradually into whipped cream.
5. Stir the dough from step one; add remaining flour, salt, egg yolk mixture and blend thoroughly.
6. Fold cream-egg white mixture into dough. Stir well to get rid of any lumps. Allow dough to rest again another 15-20 min.
7. Pour one thin layer of batter into hot greased 20-24 cm frying pan. When edges are crispy and top appears dry, flip to cook other side.
8. To eat, fold each pancake and dip in sour cream, jam, or heated butter. (Or serve rolled around filling.)



作り方

- ① イースト、牛乳、小麦粉の半量、バターを混ぜ、30分間ねかせる。
- ② 卵黄と卵白を分け、卵黄と砂糖をよく混ぜる。
- ③ 生クリームを、軽く、ふわふわになるまで泡立てる。
- ④ 別のボールで 卵白を角が立つまで泡立て、少しずつ③のホイップクリームに加える。
- ⑤ ①の休ませていた生地を混ぜて、残りの小麦粉、塩、②の卵黄、砂糖も加え、しっかり混ぜる。
- ⑥ ⑤の生地に③の生クリームと卵白をざっくり混ぜ込む。（塊ができないように気をつける。）15~20分再びねかせる。
- ⑦ 20~24 cmのフライパンに油を熱し、⑥の生地をフライパン全体にうすく広げる。端がカリットして中が乾いてきたらひっくり返して裏面も焼く。
- ⑧ 折り畳んでサワークリーム、ジャム、溶かしたバターにつけて食べる。（ディップのように）（あるいは折り畳まずにくるくる巻いても良い）。

Dishes from Russia 4

Russian Pancakes (Bliny)

ロシア料理4 ロシアパンケーキ



Ingredients (serves 4):

- 25 g yeast
- 2½ cups milk, heated
- 650 g wheat flour
- 25 g butter, at room temperature
- 2 eggs
- 2 t sugar
- ½ cup cream
- 1 t salt
- vegetable oil for frying



材料 (4人分)

- イースト 25g
- 牛乳（温める）500cc
- 小麦粉 650g
- バター 25g 室温に戻しておく
- 卵 2個
- 砂糖 小さじ2
- 生クリーム 100cc
- 塩 小さじ1
- サラダ油

Dishes from Spain 1

Gazpacho

スペイン料理 1 ガスパッチョ



Ingredients (serves 6):

100-200 g bread
½ cup water
4 tomatoes, chopped
1 green pepper, chopped
1 cucumber, chopped
½ apple, sliced
¼ cup olive oil
garlic to taste, minced
¼ cup vinegar, or to taste
salt



材料 (6人分)

パン 100 ~ 200 g
水 1/2 カップ
トマト 4個 乱切り
ピーマン 1個 乱切り
きゅうり 1本 乱切り
りんご 1/2個 薄切り
オリーブオイル 1/4 カップ
にんにく みじん切り 少々
酢 または レモン汁 1/4 カップ
塩



Instructions:

1. Combine bread, water, then remaining ingredients, in blender and blend until smooth.
2. Place in covered container and chill in refrigerator. Alternatively, add ice.
(Ingredients may be varied according to taste.)



作り方

- ① ミキサーにパンと水を入れてから残りのすべての材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ② 蓋のある容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。氷を入れても良い。
(材料の野菜は好みによって、変化をもたせる。)





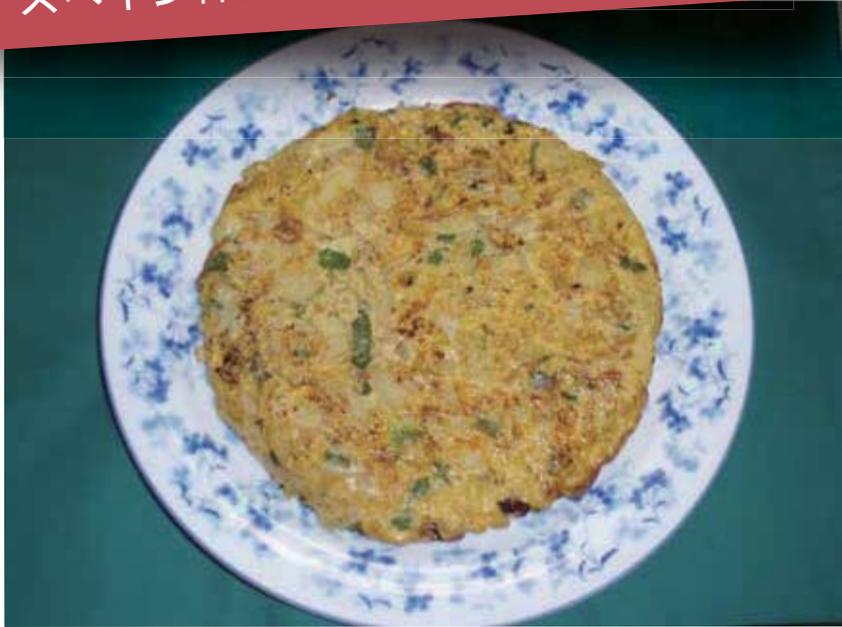
Sagrada Familia Barcelona



Dishes from Spain 2

Spanish Omelet (Tortilla Española)

スペイン料理 2 スパニッシュオムレツ



Ingredients (serves 6):

6 potatoes, diced
Salt to taste
2 T salad oil or olive oil for frying
1 green pepper, chopped
½ onion, chopped
6 eggs

材料 (6人分)

じゃがいも 6個 さいの目切り
塩 少々
サラダ油 または オリーブ油 大さじ2
ピーマン 1個 粗みじん切り
たまねぎ 1/2個 粗みじん切り
卵 6個

Instructions:

1. Salt potatoes and fry in oil. Sauté green peppers and onions in separate pan and add to fried potatoes.
2. Beat eggs; add potatoes, optional green peppers and onion, and mix well.
3. Heat small amount of oil in frying pan and pour in mixture. Cook gently, turning omelet 2 or 3 times by covering pan with lid or plate, flipping pan, and sliding reversed omelet back into pan.
4. Cut it into radial pieces and serve.

作り方

- ① じゃがいもに塩をして油で揚げる。別の鍋でピーマンとたまねぎを炒めて、じゃがいもと合わせておく。
- ② 卵を溶き、①のじゃがいも、ピーマン、たまねぎを混ぜる。
- ③ フライパンに少量の油を熱し②を流し入れる。2~3回ひっくり返して両面を焼く。(フライパンの蓋や皿をかぶせてフライパンをひっくり返して移し、底が上になるように滑らせてフライパンに戻す。)
- ④ 放射状に切り分けて出す。



View of the Peniscola port Valencia



Spanish Omelet is one of the most popular home menu in Spain.
スペインでもっともポピュラーな家庭料理の一つだそうです。



Ingredients (serves 6):

500 g fish (fish and shrimp) or meat (chicken, pork, beef), cut into bite size pieces
 3 T salad oil or olive oil for frying
 2 t salt
 2-3 T Cooking liquor
 200 g shellfish and season with salt and open mouth
 1-2 green bell peppers, chopped
 ½ -1 onion, chopped
 4-5 tomatoes, rough chopped
 6 cups water
 3 cups long grain rice
 5 g saffron



材料 (6人分)

魚 (魚とエビ) または肉 (鶏肉、豚肉、牛肉) 500 g 一口大に切る
 サラダ油 または オリーブ油 大さじ3
 塩 小さじ2
 料理酒 大さじ2
 貝類 200 g 酒蒸しにして軽く塩、こしょうして口をあけておく
 ピーマン 1~2個 粗みじん切り
 たまねぎ 1/2~1個 粗みじん切り
 トマト 4~5個 粗みじん切り
 水 6カップ
 インデカ米 3カップ
 サフラン 5g



Instructions:

1. Sauté meat or fish briefly in oil containing salt, till color changes
2. Lightly salt shrimp (if using) and other shellfish; steam briefly in cooking liquor till just cooked. Reserve for garnish.
3. Prepare paella sauce by sautéing green peppers, onion and tomato in oil.
4. Add sautéed meat or fish and continue cooking 5 min.
5. Add water and salt to sauce; bring to boil before adding rice and saffron.
6. Cook rice 20-30 min, checking to see nothing sticks to bottom of pan and taking care not to disturb paella. Do not add water unless absolutely necessary.
7. Transfer to large serving dish and arrange shrimp and other shellfish on top.

Dishes from Spain 3

Paella

スペイン料理3 パエリア



作り方

- ① 肉または魚を、塩を入れたオリーブオイルで肉、魚の色が変わるくらいまで軽く炒める。
- ② エビと貝は軽く塩をふり、酒 (料理酒) 蒸しにして火を通しておいておく。(最後の飾り用)
- ③ 別の鍋で油を熱し、ピーマン、たまねぎ、トマトを、順に炒めて、パエリアのソースを作る。
- ④ ①の炒めた肉または魚を③のパエリアソースに加え、さらに5分炒める
- ⑤ ④に水と塩を加えて一煮立ちしてから米とサフランを加える。
- ⑥ ⑤を20~30分煮る。フライパンの底に焦げ付かないように、またかき混ぜないように気をつける。(必要以外には決して、水を加えないこと。)
- ⑦ 大きな皿に盛り付けて、エビや貝類を飾る。



Cibeles Fountain in Madrid, Spain



Dr. Rafael PRIETO
 Research Scholar
 Plant Nutrition (植物栄養学)



Dr. Prieto bought us a special pan for making paella. I was amazed to see him using scissors to cut the bread for his gazpacho. Not a bad idea to cut food with scissors, I thought-- a little discovery for me.

Dr. Prieto has not returned to Spain but remains in Japan, currently supervising research at a private university in Kyoto.

パエリアを作るためパエリア用のフライパンを買ってきて下さいました。ガスパッチョの食パンをはさみで切られてびっくり。はさみで食材を切るのもいいなと新たな発見でした。スペインに帰らず京都の大学で指導・研究をしていらっしゃいます。

Dishes from Sudan 1

Chicken with Tomatoes and Onion

スーダン料理 1 トマト、たまねぎ入り鶏煮込み



Ingredients (serves 4):

olive oil for frying
1 onion, chopped
500 g chicken thigh meat, cut into bite size pieces
salt to taste
1 T tomato paste
black pepper
2 cloves raw garlic, minced or crushed



材料 (4人分)

オリーブ油
たまねぎ 1個 小さく切る
鶏もも肉 500g 一口大に切る
塩 少々
トマトペースト 大さじ1
黒こしょう
にんにく 2片 みじん切りまたは砕く

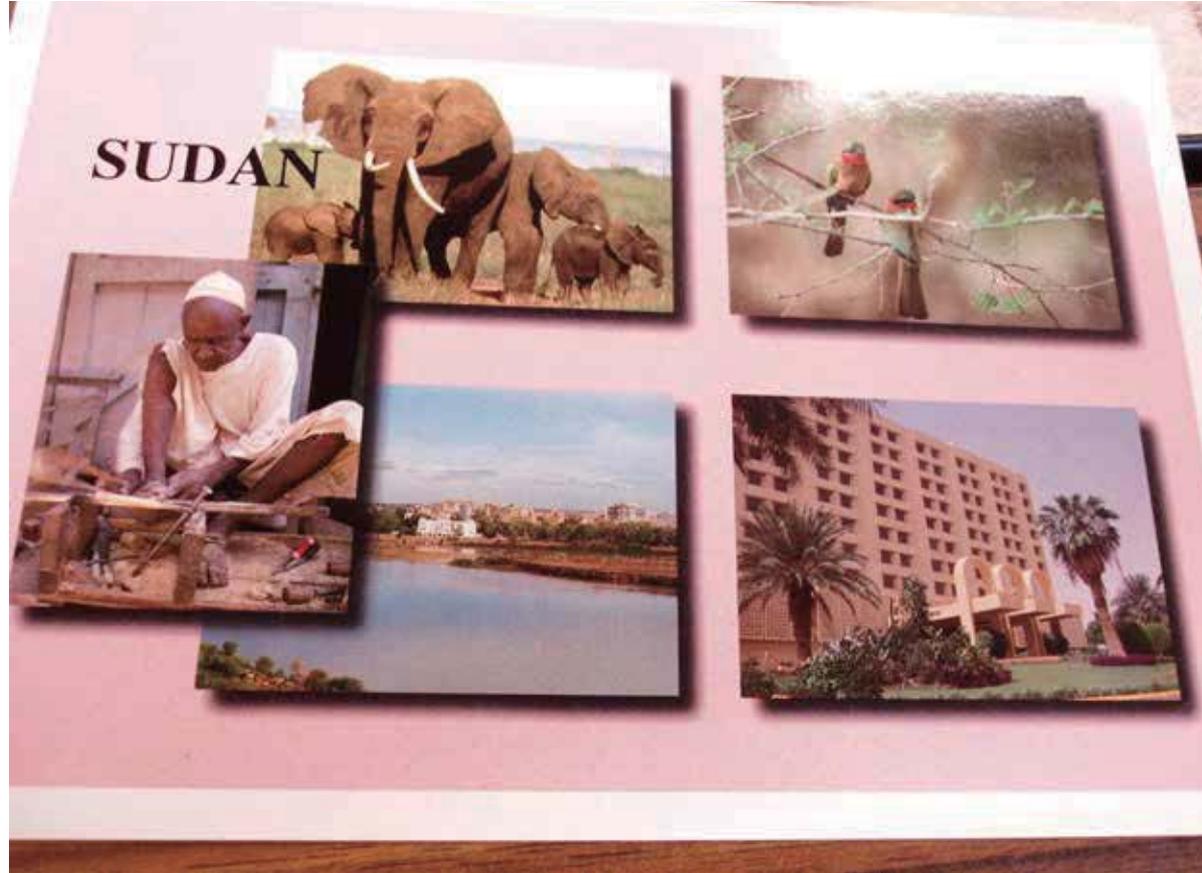
This could be a daily dish for lunch, but often lamb or beef and one type of vegetables (potatoes, eggplant, okra, pumpkin, green peas, etc.) are used instead of chicken.

こ

ここに紹介するのは、普段のお昼ご飯です。チキンのかわりにラムや牛肉が、ジャガイモやナス、オクラ、カボチャ、豆などの野菜と組み合わせられてよく使われます。

Mud brick mosque, Timbuktu.





Instructions:

1. Sauté onion in small amount of oil until soft and brown. Add 2 cups water; simmer 10 min.
2. Add chicken to pan and simmer 20-30 min, until chicken is cooked through.
3. Add salt, tomato paste and black pepper. Simmer 10 min more, adding more water as necessary.
4. Add garlic.
5. Arrange in bowl and serve with pita bread.



作り方

- ① 少量の油でたまねぎがしんなりして色づくまで炒め、2カップの水を加えて10分間とろ火で煮る。
- ② 鶏肉を①の鍋に加え、鶏肉に十分火が通るまで20～30分煮る。
- ③ ②に塩、トマトペースト、黒こしょうを加えて、さらに10分間とろ火で煮る。(必要ならば水を足す)。
- ④ 仕上げにんにくを入れる。
- ⑤ 器に盛りつけ、ピタパンを添える。



Sudan grass, *Sorghum sudanense*



Pyramids on the Meroe archeological site



Barbary sheep



Dishes from Sudan 2 Fava Beans (Fool Medamas) スーダン料理 2 乾燥ソラマメの煮込み



Ingredients (serves 4):

250 g dry beans (fava beans if possible),
soaked overnight
1 boiled egg
80 g canned tuna
lemon juice to taste
salt
pepper
ground cumin to taste
2t sesame oil

材料 (4人分)

乾燥そらまめ 250 g 一晩水に漬けておく
ゆで卵 1個
ツナ缶 (80 g) 1缶
レモンジュース 少々
塩
こしょう
クミンパウダー 少々
ごま油 小さじ2



Instructions:

1. Boil beans in abundant water until soft. If more water is needed, add boiling water.
2. Combine egg, tuna and beans. Add small quantity lemon juice and mash.
3. Season liberally with salt, pepper, cumin and sesame oil. (Sliced onions or tomatoes may be added for extra flavor.)
4. Serve with fresh pita bread.

作り方

- ① そらまめはたっぷりの水でゆでる。水が足りなくなれば熱湯を足す。
- ② ボールにゆで卵、ツナ缶、①のそらまめ、少量のレモン汁を入れ、ゆで汁を少し加えて全部をつぶす。
- ③ 塩、こしょう、クミン、ごま油で好みに味を付ける。(たまねぎやトマトの薄切りを加えてもおいしい。)
- ④ ビタパン (直径 20 cm くらいの平たい円形の中が空洞のポケットパン) に添えてだす。

Nile river boats in Khartoum



Purple Glossy-starling





Ingredients (serves 4):

½ carrot, grated
 1 cucumber, grated
 1 clove garlic, minced
 2½ cups plain yogurt
 salt
 black pepper
 ground cumin



材料 (4人分)

にんじん 1/2 本 すり下ろす
 キューリ 1 本 すり下ろす
 にんにく 1 片 みじん切り
 プレーンヨーグルト 2½ カップ
 塩 少々
 黒こしょう 少々
 クミンパウダー 少々



Instructions:

1. Mix carrot, cucumber and garlic into yogurt.
2. Season to taste with salt, black pepper and cumin.



作り方

にんじん、キューリ、にんにくをヨーグルトに混ぜる。塩、黒こしょう、クミンで味を調える。



Dishes from Sudan 3

Yogurt Salad

スーダン料理 3 ヨーグルトサラダ



Mr. and Mrs. Rashid Ismael HAG IBRAHIMI
 Masters and Doctoral Student and his Wife
 Plant Molecular Biology and Genomics (森林生化学)



Interspersed with the cooking activities, Rashid-san showed us photographs of Sudan and talked to us about the geography and agriculture of his country. People asked questions, and a lively discussion ensued. Rashid-san organized a bazaar and a flea market to raise money to send school supplies to Sudanese children back home.

Rashid さんは料理の合間にスーダンの地理、農業などについて写真を見せながら説明してくださり、いろいろ質問もでて盛り上がっていました。スーダンの子供達に日本の学用品を送る送料を得るため、バザーやフリーマーケットを開催してがんばっていらっしゃいました。

Dishes from Taiwan 1

Egg Pancakes with Dried Radish (菜脯蛋)

台湾料理 1 切干大根のオムレツ

サイポタン

(菜脯蛋)



National Concert Hall at Chiang Kai-shek Memorial Hall in Taipei, Taiwan.



菜脯蛋



Ingredients (makes one large pancake):

50 g dried salted radish (daikon), washed and well drained
3 eggs
vegetable oil for frying



材料 (4人分)

切り干し大根の塩漬け 50g よく洗って水気をきっておく
卵 3個
サラダ油

Million Dollar View



Taipei night scene with Taipei101



Instructions:

1. Beat eggs in medium bowl. Add radish and blend well.
2. Heat oil in medium frying pan. Pour egg mixture into pan in one even layer. Cook over medium heat 2-3 min per side.

作り方

- ① 卵を割りほぐしてその中へ切り干し大根の塩漬けを入れてよく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を流して中火で焼く。片面 2~3 分焼いたらひっくり返して更に 2~3 分焼く。



Tower of dragon and tiger, taiwan



Dishes from Taiwan 2

Eggplant with Dried Soy Wheels

トウリンナス
(豆輪茄子)
台湾料理 2 乾燥湯葉と茄子の煮物



Ingredients (serves 4):

- 4 T vegetable oil
- 30 g dried soy wheels (*dourin*), soaked overnight or covered with water and cooked in microwave 7 min or until soft; cut into 1 cm strips
- 3 medium long Asian eggplants, stem removed, unpeeled, cut into 1 cm slices lengthwise
- 50 cc dark soy sauce
- 2 T sesame oil
- 1/3 cup fresh basil leaves

材料 (4人分)

- サラダ油 大さじ 4
- 乾豆輪 (乾燥湯葉) 30g 水につけて1晩おいて戻す (電子レンジならば水をひたひたに入れて7分)
- なす 中3本 へたをとって縦に1cm幅に切る
- 濃い口しょうゆ 50cc
- ごま油 大さじ 2
- バジルの生葉 1/3 カップ



Dried soy wheels

Instructions:

1. Heat salad oil in frying pan or wok. Add soy wheels and stir-fry briefly. Arrange eggplant slices on top. Add soy sauce, cover pan, and cook 5 min over medium heat.
2. Add sesame oil and continue cooking 5 min or until wheels are soft, stirring occasionally very gently to retain eggplant shape.
3. Finally, add basil, stir, remove from heat and serve.

作り方

- ① 戻した豆輪を1cm幅に切る。フライパンにサラダ油を熱し、①の豆輪を炒め、その上になすを並べ、濃い口しょうゆを加え、蓋をして5分中火で煮る。
- ② ごま油を加えて時々かき混ぜながらなすが柔らかくなるまで更に5分煮る。(なすの形は崩さないように気をつける)
- ③ 最後にバジルの葉を入れて香りをつける。



Mr. 邱 泰瑛 CHIOU Tai-Ying
Doctoral Student
Bioengineering (農産製造学)

Chiou-san enjoys cooking and is remarkably good at it. He often invites friends to his home and cooks for them. He is a vegetarian. He made large quantities of food for us, all delicious. I was a bit taken aback by the size of a single portion.

邱 泰瑛さんはとても料理が上手で、友人を招いて下宿でよくパーティをされるそうです。彼はベジタリアンです。これらの料理にも肉類はいっさい使われていません。でもボリュームもあり、とってもおいしくいただきました。一人分の量の多さにちょっと驚きました。

Note: Ten percent of the Taiwan population are vegetarians, he says. Naturally, there are a lot of good vegetarian restaurants!

一口メモ：台湾では人口の10%がベジタリアンだそうです。ベジタリアンのレストランも沢山あるそうです。



Ingredients (serves 4):

- ¼ cup sesame oil
- 3 dried shiitake mushrooms, soaked 30 min or microwaved in water 90 sec; quartered
- 30 g fresh ginger (1 x 5 cm knob), peeled and sliced thin
- 25 g dried tofu skins, rinsed, drained, and cut into bite-size pieces
- 25 g soy ham, 1 cm thick slice cut into 16 wedges
- 25 g soy chicken, cut into bite-size pieces.
- 1½ cups water
- 1 ½ cups Chinese cooking wine (rice wine)
- 1/3 carrot, in 3 mm diagonal slices
- 3 stalks asparagus, peeled, trimmed, and cut into 4 cm lengths
- ¼ head cabbage, cored and sliced thin
- 1/3 block tofu, in 1.5-2 cm cubes



材料 (4人分)

- ごま油 1/4 カップ
- 干しいたけ 3個 戻す(レンジで1分30秒) 1/4に切る
- しょうが 30g 皮付き 3mm厚さ、5cm長さの薄切り
- 油揚げ 25g 戻して大きい目の一口大に切る
- 大豆のハム 25g 1cm厚さの円筒形を16等分に切る
- 大豆の鶏肉 25g 一口に切る
- 水 1½ カップ
- 料理酒(米酒) 1½ カップ
- にんじん 1/3本 3mm厚さの斜め薄切り
- アスパラガス 3本 皮をむいて4cm長さに切る
- キャベツ 1/4個 芯を取ってざく切り
- 豆腐 1/3丁 一口大の角切り 1.5 x 2cmの角切り



Instructions:

- Heat sesame oil in large frying pan or wok. Add shiitake and ginger and stir-fry 2 min or until ginger is fragrant.
- Add tofu skins, soy ham and soy chicken. Gently mix, then cover and cook over high heat, shaking pan occasionally, 2 min.
- Add water and wine, mix well, and continue cooking 5 min over high heat.
- Add carrots, asparagus, and cabbage. Cover and cook 4 min more, then add tofu and cook 2-3 min, stirring carefully to preserve tofu shape.



作り方

- フライパンにごま油を熱し、しいたけ、しょうがを加えて、しょうがの香りがでるまで2分間炒める。
- ①に油揚げ、大豆のハム、大豆の鶏肉を加えて軽く混ぜ、フライパンを時々ゆすりながら蓋をして強火で2分間炒める。
- ②に水と料理酒を加え、よく混ぜ、強火のまま5分間加熱する。
- ④ににんじん、アスパラ、キャベツを加え、蓋をして4分間加熱後、豆腐を入れ、豆腐の形を崩さないように混ぜ、更に2-3分煮る。

Dishes from Taiwan 3 スーマーユージュオー Triple Flavor "Chicken" (素麻油酒)

台湾料理 3 ベジタリアンの鶏料理
(Vegetarian Mock MaYouJi)



Dishes from Taiwan 4

シンジュナイチャ

Pearl Milk Tea (珍珠奶茶)

台湾料理 4 タピオカ入りミルク紅茶 (Bubble tea)



Instructions:

- Bring 4 cups water to boil in saucepan. Add tapioca and boil, stirring, 15 min or until pearls swell and rise to surface of water.
- Rinse cooked tapioca pearls and drain well.
- Bring ½ cup water to boil in saucepan; add sugar and cook, stirring, over medium heat until dissolved. When liquid reaches syrup consistency, add tapioca. Cover pan and cook 10 min more over medium heat to allow tapioca to absorb syrup.
- Bring 5 cups water to boil in separate pot. Add tea leaves, stir, and remove from heat.
- Pour tapioca mixture to fill bottom third of glasses. Next add milk till glasses are two-thirds full. Finally, fill glasses with tea. (May be served warm or iced.) Stir well before drinking.



作り方

- 4カップの湯をわかし、乾燥タピオカを入れてかき混ぜながら茹でる。(約15分間)茹であがるにつれて表面に浮いてきて、ほぼ倍近くの大きさになる。
- ①を水で洗って水気をきる。
- 鍋に水 1/2 カップを沸騰させ、砂糖を加えて中火でかき混ぜながら砂糖を溶かす。砂糖が溶けて少しトロツとしてきたらタピオカを加え、鍋の蓋をして10分間くらい中火で煮てタピオカに砂糖を染みこませる。
- 5カップの湯を沸かし、沸騰したら紅茶の葉を入れて混ぜ、火を止める。
- グラスの1/3に③のタピオカ、次に牛乳をグラスの2/3まで注ぎ、残り1/3に④の紅茶を注ぐ。いただくときに混ぜる。(温かいままでも冷やしてもお好みで)



Ingredients (serves 4):

- 9½ cups water
- 200 g brown tapioca pearls
- 300 g light brown sugar
- 50 g Taiwan tea leaves
- 2½ cups milk



材料 (4人分)

- 水 9½ カップ
- 乾燥タピオカ(茶色) 200g
- 砂糖 300g
- 台湾紅茶 50g
- 牛乳 2½ カップ

Dishes from Thailand 1

Panang Beef Curry

タイ料理 1 パナンビーフカレー



Ingredients (serves 5-10):

- 1 kg beef (or chicken or pork) cut into bite size
- 1 can coconut milk
- 50 g Panang curry paste
- 2 T fish sauce (or white soy sauce)
- 2 T sugar
- 2 T kaffir lime leaves (cut into shreds if fresh, torn into pieces if dry)
- ½ cup basil leaves (optional)

材 料 (5~10 人分)

- 牛肉 (または鶏肉、豚肉) 1 kg 一口大に切る
- ココナッツミルク 1 缶
- パナンカレー ペースト 50 g
- ナンプラー または しょうゆ 大さじ 2
- 砂糖 大さじ 2
- カフィアライムの葉 2 枚 生葉はみじん切り 乾燥品であれば手で砕く
- バジルの葉 (あれば) 1/2 カップ



The Golden Pagoda and Yak statue at the phra keaw, bangkok, Thailand





Instructions:

1. Bring one-third can coconut milk to boil over medium heat. Add curry paste.
2. Add meat to pan. Continue, stirring, until meat is thoroughly cooked.
3. Add one-third can coconut milk, stirring constantly.
4. Add fish sauce and sugar to taste.
5. Add remaining coconut milk. When coconut milk thickens, add lime and optional basil leaves.
6. Taste and add more fish sauce if necessary.

作り方

- ① 1/3 缶のココナッツミルクを鍋に入れ、中火にかけて沸騰させ、カレーペーストを加える。
- ② ①に肉を加えて肉に火が通るまでかき混ぜながら加熱する。
- ③ ②へ 1/3 缶のココナッツミルクを加え、絶えずかきまぜながら加熱する。
- ④ ナンプラーと砂糖で味をつける。
- ⑤ ④に残りのココナッツミルクを加え、ココナッツミルクが少し煮詰まったらカフィアライムの葉とバジルを加える。
- ⑥ 好みによってナンプラーで味を調節する。



Dishes from Thailand 2

Pork Satay with Peanut sauce

タイ料理 2 ポークサテ



Ingredients (serves 10-15):

1 kg pork, sliced thin
2 packages instant satay marinade
vegetable oil
coconut milk
peanut Sauce
cucumbers in Vinegar



材 料 (10 ~ 15 人分)

豚肉 (薄切り) 1 kg
インスタント サティソース 2袋
サラダ油
ココナッツミルク
ピーナッツソース
酢漬けキュウリ



Instructions:

1. Place pork in work bowl. Add Satay marinade and toss to coat meat. Marinate pork in refrigerator 1-24 hrs.
2. Cut marinated pork into 7 x 3 x 1 cm pieces.
3. If grill is available, thread pork on bamboo skewers and grill. Otherwise, brush meat with oil or coconut and cook in a frying pan, approximately 2 min per side, turning often to prevent burning. Add more oil or coconut milk midway. Satays are done when golden brown and crispy along edges.
4. Serve with Peanut Sauce and Cucumbers in Vinegar (recipes follow).



作り方

- ① 豚肉をボールに入れ、サティソースを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で 1 ~ 24 時間漬けておく。
- ② 豚肉を 7 x 3 cm、厚さ 1 cm 程にぶつ切りにする。
- ③ 焼き網があれば竹串に肉をさして焼く。焼き網がないときは肉にサラダ油かココナッツミルクを塗ってフライパンで片面 2 分ずつひっくり返しながらか焦がさないように焼く。途中でサラダ油かココナッツミルクを加える。肉の端がカリッとして全体が褐色になるまで焼く。
- ④ ピーナッツソースと酢漬けキュウリを付け合わず (次頁参照)。



Floating Market in Bangkok



Ingredients (serves 10-15):

1/2 - 2/3 can unsweetened coconut milk
 1 package Thai peanut sauce base
 2 T sugar
 3 t lemon juice or vinegar
 3 t fish sauce



材 料 (10~15 人分)

無糖ココナッツミルク 1/2 - 2/3 缶
 タイピーナッツソースの素 1袋
 砂糖 大さじ2
 レモンの絞り汁又は酢 小さじ3
 ナンプラー 小さじ3



Instructions:

1. Heat half coconut milk in saucepan over high heat and add peanut sauce base. Stir to dissolve and continue cooking over high heat 10-12 min, until oil from coconut rises to surface.
2. Stir and add remaining coconut milk. Bring to bubbling boil. Lower heat to medium and simmer until sauce thickens somewhat and oil has risen to surface.
3. Remove from heat and let rest 30 min. Stir to blend in oil risen to surface. Sauce should be consistency of thick cream.
4. Serve warm or hot with Thai Style Pork Satay.



作り方

- ① 鍋に1/2缶のココナッツミルクを入れ、強火で熱し、ピーナッツソースの素を加えてかき混ぜながらココナッツミルクの油脂分が表面に浮いてくるまで10~12分間強火で加熱する。
- ② 残りのココナッツミルクを加えて更に掻き混ぜながら泡が出るまで沸騰させた後、中火にしてソースがトロツとして表面に油脂分が浮き上がってまで弱火で煮る。
- ③ 火から降ろし、30分間おいて、表面に浮き上がってきた油脂分をかき混ぜると濃いクリーム状のソースになる。

Dishes from Thailand 3

Peanut Sauce

タイ料理3 ピーナッツソース



Dishes from Thailand 4

Cucumbers in Vinegar

タイ料理4 酢漬けキュウリ



Instructions:

Combine all ingredients in serving bowl. Chill and serve.



作り方

すべての材料を器に入れて混ぜ、しばらく置いて味を含ませ、好みでチリパウダーをかけ、冷やしておく。



Ingredients (serves 10-15):

2 cups warm water
 1/2 cup vinegar
 1/2 cup sugar
 1 red onion, sliced thin
 3 cucumbers, quartered and sliced thin
 chili powder (optional)



材 料 (10~15 人分)

ぬるま湯 2カップ
 酢 1/2カップ
 砂糖 1/2カップ
 赤たまねぎ 1個 薄切り
 キュウリ 3本 1/4に切って薄切り
 チリパウダー (好みで)

Dishes from Thailand 5

Tiny Rice Cakes in Syrup (Bua Loy Khai Whan)

タイ料理5 カラフル団子のシロップ漬け



Ingredients (serves 10-15):

- 3 cups glutinous rice flour
- 1 cup corn flour
- warm water
- ¼ cup cooked pumpkin (for yellow balls)
- ½ t purple sweet potato flour (for lavender balls)
- ½ t green tea (for green balls)
- 1 can coconut milk
- 1 ½ cups palm sugar
- Salt to taste
- 20 quail eggs in syrup (optional accompaniment)



材料 (10-15 人分)

- もち米の粉 (白玉粉) 3 カップ
- とうもろこしの粉 1 カップ
- ぬるま湯 適量
- ゆでてつぶしたかぼちゃ 1/4 カップ (黄色の団子用)
- 紫さつまいもの粉 小さじ 1/2 (紫の団子用)
- 抹茶 小さじ 1/2 (緑の団子用)
- ココナッツミルク 1 缶
- パーム糖 (黒砂糖で代用) 1 ½ カップ
- 塩 少々
- シロップ漬けうずら卵 20 個 (あれば)



Instructions:

1. Place rice flour and corn flour in working bowl. Add warm water and knead well to make soft dough. Divide into 4 portions.
2. Add mashed pumpkin to portion 1 and knead well.
3. Mix small quantity hot water with purple potato flour; combine with portion 2 of dough and knead well.
4. Mix small quantity warm water with green tea; combine with portion 3 of dough and knead well.
5. Roll all colored dough into tiny (1 cm diameter) balls; drop into boiling water. Balls will float to surface when cooked. Transfer immediately to bowl of cold water.
6. Dissolve sugar and salt in coconut milk over low heat, stirring constantly. Bring to boil and add colored balls.
7. Serve hot, with or without quail eggs (khai whan).



作り方

- ① 餅米粉ととうもろこしをボールに入れてぬるま湯を加えてよく捏ねて柔らかい生地を作り、4つに分けておく。
- ② ゆでてつぶしたかぼちゃ (かぼちゃのマッシュ) を4等分の1つに混ぜてよく捏ねる
- ③ 紫さつまいも粉を少量の湯で溶いて4等分の1つに混ぜてよく捏ねる。
- ④ 抹茶を少量の湯で溶いて4等分の1つに混ぜてよく捏ねる。
- ⑤ ②、③、④と残りの1/4で小さい団子 (直径1cmくらい) を作り、茹でる。表面に浮き上がってきたら冷水にとる。
- ⑥ ココナッツミルクに砂糖と塩を加えて弱火にかけ、よくかき混ぜる。沸騰したら黄、紫、緑、白の団子を入れる。
- ⑦ 温かいうちに各人の器に入れ、好みでうずら卵のシロップ漬けを2~3個入れる。

Ms. Rungruedee THIWTHONG

Doctoral Student

Fermentation Physiology & Applied Microbiology (発酵生理及び醸造学)

Map-san, as we called her, loves cooking and does it extraordinarily well. She often brought Thai food to the office and delighted all the members of her lab. On those occasions, apparently, she packed Thai delicacies into a tiered lacquer box and brought it to the lab wrapped in a furoshiki.

お料理が大好きで上手なマップさん (愛称)、研究室にもよくタイ料理を持ってきて皆にごちそうされたそうです。その際、日本のお重に詰めて風呂敷に包んで持って来てくださったそうです。



世界の料理

京大農学部国際交流の記録

Dishes from Thailand 6

Coconut Chicken Soup (Tom Kha Gai)

タイ料理 6 ココナッツチキンスープ



Ingredients (serves 6):

- 4 cups coconut milk
- 2 stalks lemongrass, bruised
- 5 fresh lime leaves
- 6 thin slices galangal
- 250 g boneless chicken, cut into bite size pieces
- 5 T fish sauce
- 2 T sugar
- ¼ cup lime juice
- 5-10 g hot red chili paste
- ¼ cup fresh coriander leaves, torn
- 5 green chili peppers, chopped

材 料 (6人分)

- ココナッツミルク 4カップ
- レモングラス 2本 たたきつぶす
- ライムの葉 5枚
- ガランガル 薄切り 6枚
- 骨なし鶏肉 250g 1口大に切る
- 魚醤(ナンプラー) 大さじ5
- 砂糖 大さじ2
- ライムジュース 1/4カップ
- チリペースト 5~10g
- コリアンダーの葉 1/4カップ 手で千切る
- 青とうがらし5個 小さく切る



These dishes are menus of the usual supper. The supper is taken good care of most. After work, it is Thai food culture that a family gathers, and eat supper.

これらの料理は普段の夕食のメニューです。夕食は一番大切にされていて仕事の後、みんな家に帰って家族そろって夕食をいただくのがタイの食文化だそうです。





Instructions:

1. Bring 1cup coconut milk to boil in large saucepan with lemongrass and lime leaves. Add first galangal, then chicken, fish sauce and sugar.
2. Simmer 4 min or until chicken is cooked through. Add remaining coconut milk and heat just to boiling.
3. Place limejuice and chili paste in bottom of individual serving bowls; pour soup on top.
4. Garnish with coriander leaves and chili peppers and serve.



作り方

- ① 大きな鍋にココナツミルク1カップと、レモングラス、ライムの葉を加えて沸かし、まずガランガルを加え、次に鶏肉、ナンプラー、砂糖を加える。
- ② 鶏肉に火が通るまで約4分間とろ火で煮込む。そこへ残りのココナツミルクを加え、沸騰するまで加熱する。
- ③ めいめいの器にライムジュースとチリペーストを入れ、②のスープを注ぐ。
- ④ コリアンダーの葉と青とうがらしを添える。

一口メモ：魚醤（ナンプラー）小魚を発酵させ、上澄みを熟成したもので独特の香りがタイ料理の炒め物には欠かせない調味料です。



Garuda and Nagas, Wat Phra Kaew, Bangkok



Phimai Temple



River near Tham Xang Cave



Dishes from Thailand 7

Spicy Eggplant Salad (Yam Makeua Yao)

タイ料理 7 なすのスパイシーサラダ



Ingredients (serves 6):

- 5 long, narrow Asian eggplants
- 2 t fish sauce
- 1 t sugar
- 2 t lime juice
- 1 t garlic paste
- 2 chili peppers, chopped
- 8 raw shrimp, cooked
- 5 shallots, sliced thin
- ¼ cup garlic, minced
- 2 T dried shrimp
- 2 hardboiled eggs, in wedges
- 6 mint leaves, chopped

材料 (6人分)

- 長なす 5 個
- ナンプラー 小さじ 2
- 砂糖 小さじ 1
- ライムジュース 小さじ 2
- ガーリック すり下ろし 小さじ 1
- とうがらし 2 個 細かく切る
- 生えび 8 匹 ゆでておく
- シャロット (小さい淡紫色のたまねぎ) 5 個 薄切り
- にんにく みじん切り 1/4 カップ
- 乾燥えび 大さじ 2
- かたゆで卵 2 個 1/8 に切る
- ミントの葉 6 枚 細かく切る

Instructions:

1. Make lengthwise slit in each eggplant and grill on both sides till golden.
2. Mix fish sauce, sugar, lime juice, garlic paste and chili peppers to make salad dressing.
3. Pour half dressing into serving dish and add grilled eggplants.
4. Arrange shrimp, shallots and garlic over eggplants; pour remaining dressing over all.
5. Just before serving, garnish with dried shrimp, egg wedges, and mint leaves.

作り方

- ① なすを縦に切り目を入れて両面焦げ目がつくまで焼く。
- ② ナンプラー、砂糖、ライムジュース、ガーリック、とうがらしを混ぜて、サラダドレッシングを作る。
- ③ お皿に②のサラダドレッシングの半分を注ぎ、①のなすをその上にのせる。
- ④ ③のなすの上にえび、シャロット、にんにくをのせ、残りのソースをかける。
- ⑤ 干しえび、ゆで卵、ミントの葉を飾る。





Ingredients (serves 6):

- 1 small Japanese pumpkin (500 g)
- 3 eggs beaten
- ¾ cup palm sugar
- 3 pandan leaves
- 1½ cups coconut milk



材料 (6人分)

- カボチャ 小 1個 (500 g)
- 卵 3個 溶きほぐす
- パーム糖 (黒糖または三温糖で代用) ¾ カップ
- パンドンの葉 3枚
- ココナッツミルク 1½ カップ



Instructions:

1. Cut small circle out of pumpkin top to serve as lid. Remove seeds and make smooth cavity.
2. Mix egg and sugar, stirring with pandan leaves 1 min. Pour in coconut milk and blend well. Strain.
3. Place pumpkin shell in bowl. Pour in prepared custard to 2-3 cm below rim.
4. Place lid beside pumpkin in steamer and steam both over hot water 45 min or until cooked through.
5. Cut pumpkin shell (with custard) into wedges and arrange in serving bowl.



作り方

- ① カボチャの上部を少し切り落として (蓋にする) 中身をくり抜く。
- ② 卵と砂糖を混ぜ、パンドンの葉も入れて1分間かき混ぜ、ココナッツミルクを加えてさらによく混ぜてカスタードを作る。こし器で漉す。
- ③ カボチャをボールに置いて、②のカスタードを上部2 ~ 3 cm 残してカボチャに注ぐ。
- ④ ③を蒸気の上がった蒸し器で45分間蒸す。蓋の部分も一緒に蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったらくさび形に切り分ける。

Dishes from Thailand 8

Pumpkin Custard (Sankaya Phak Tong)

タイ料理8 カボチャのカスタード



Mr. Piyanath PAGAMAS
Doctoral Student
Tropical Agriculture (熱帯農業生態学)

Mr. Thanakorn WEANGSRIPANAVAL
Masters & Doctoral Student
Molecular Function of Food (食品分子機能学)



Pyanath (Ton-kun, we called him) was so practiced and efficient a cook that I wondered if he made his own dinner every day, and he arranged food beautifully on the plates. I marveled that a man could be such an expert cook. Ton-kun loved Japanese culture. I taught him tea ceremony during our lunch break. I can still see his huge hands skillfully manipulating the tiny tea cloth. He also studied flower arrangement at the University coop.

トン君 (愛称) は毎日自炊していらっしゃるのかしら?と思うくらいお料理の手順も良く、盛りつけもとっても美しくされ、男性でもこんなに上手な方もいらっしゃるのだな—と感心しました。また彼は日本文化も大好きで、茶道を昼休みにお教えしました。大きな手できれいに袱紗をさばかれていた姿が目には浮かびます。華道も生協のサークルで習って帰国されました。

Thanakon-san was always smiling and adored by everyone. He found a job in Japan.

いつもにこにこ、皆なにかわいい、かわいいと言われ、人気者の Thanakon さんでした。日本で就職されました。

Dishes from Turkey 1

Hot Yogurt Soup

トルコ料理 1 温ヨーグルトスープ



Ingredients (serves 10):

2 cups long grain rice
12 cups water
5 cups plain yogurt
4 eggs
1½ t dry mint
1½ t rosemary
2½ cups water



材料 (10人分)

長粒米 2カップ
水 12カップ
プレーンヨーグルト 5カップ
卵 4個
ドライミント 小さじ1½
ローズマリー 小さじ1½
水 2½カップ

Turkish cuisine ranks among the top three in the world, along with Chinese and French.

トルコ料理はフランス料理、中華料理とともに「世界三大料理」のひとつに数えられています。

Ionic column in Hagia Sophia, Istanbul, Turkey





Instructions:

1. Place rice and 12 cups water in large pot and boil uncovered until rice is soft.
2. Combine yogurt, eggs, herbs and 2½ cups water. Blend well.
3. Add to cooked rice. Heat until eggs are cooked and correct seasoning.
4. Serve hot.



作り方

- ① 大きな深鍋に米と水 12 カップを入れて蓋をしなくて米が軟らかくなるまで加熱する。
- ② ヨーグルトに卵、ドライミント、ローズマリーと水 2 ½ カップを加えてよく混ぜておく。
- ③ ①に②を加え、卵に火がとおるまで加熱し、味を調節する。
- ④ 温かいうちに出す。



Travertine pools and terraces at Pamukkale, Turkey



Hot air balloon over rock formations in Cappadocia, Turkey

Dishes from Turkey 2

Cabbage Rolls (Lahana Sarmasi)

トルコ料理 2 ロールキャベツ



Ingredients (serves 20):

5 kg cabbage
2½ kg raw long-grained white rice
1 kg onion, chopped fine
4 cloves garlic, minced
500 g ground beef
500 cc olive or sunflower oil
salt
black pepper
3 t ground red pepper

Sauce

250 cc olive oil
1 small can tomato paste
2 t ground red pepper
3 t dry mint

材料 (20人分)

キャベツ 5 kg
長粒米 2½ kg
たまねぎ 1 kg みじん切り
にんにく 4片 みじん切り
牛挽肉 500 g
オリーブ油またはひまわり油 500 cc
塩
黒コショウ
赤とうがらし粉 小さじ3

ソース材料

オリーブ油 250 cc
トマトペースト缶 小1個
赤とうがらし粉 小さじ2
ドライミント 小さじ3



Instructions:

1. Separate cabbage leaves. Bring water to boil in large pot. Boil cabbage leaves, 3-4 at once, 5 min and remove.
2. Heat 2 T oil in frying pan and sauté onions and garlic 5 min.
3. Wash rice and place in large bowl; add onions and garlic and ground beef. Season with salt, black pepper, red pepper; add remaining oil and mix well.
4. Spread out boiled cabbage leaf on tabletop and place across it some 1-2 t filling prepared in 2. Roll leaf tight with filling inside. Repeat process with remaining ingredients.
5. Place rolls together in large pot; add just enough hot water to cover and cook 40 min over low heat.
6. Pour sauce over cooked cabbage rolls, arranged five or six to an individual plate, and serve.

Sauce

Heat olive oil in pan. Add tomato paste, red pepper and dry mint and cook 5 min.



作り方

- ① 大きな鍋に熱湯を沸かし、キャベツの葉を一枚ずつ、1度に3、4枚ずつ5分間ゆでて取り出す。
- ② 鍋にオリーブ油小さじ2を熱し、たまねぎ、ニンニクを5分間炒める。
- ③ 米を洗っておおきなボールに入れ、②と牛挽肉、塩、こしょう、とうがらし粉、残りのオイルも加えてよく混ぜる。
- ④ ①のゆでたキャベツを広げて③を小さじ1、2ずつ置き、くるくる細くしっかりと巻く。材料全部を同じように巻く。
- ⑤ ④を大きな鍋に入れてかぶるくらいの熱い湯を加え、弱火で40分間加熱する。
- ⑥ お皿に5、6個ずつ盛り付けソースをかける。

ソース

オリーブ油を熱し、トマトペースト、赤とうがらし粉、ドライミントを加えて5分間加熱する。



Ingredients (serves 4):

1 carrot, grated
 ½ head lettuce, chopped
 2-3 tomatoes, chopped
 olive oil
 lemon juice



材料 (4人分)

にんじん 1本 すりおろす
 レタス 1/2個 小さく切る
 トマト 2~3個 小さく切る
 オリーブ油
 レモン果汁



Instructions:

Combine vegetables. Sprinkle with olive oil and lemon juice to taste.



作り方

野菜をすべて混ぜて好みの量のオリーブ油とレモンをかける。

Dishes from Turkey 3

Carrot Salad with Lettuce and Tomatoes

トルコ料理3 レタス、トマト入り、にんじんサラダ



Ms. Sevgi DONMA
 State Hydraulic Works (DSI), Turkey
 Visiting Research Scholar at the Institute for Humanity and Nature (トルコ国家水利局 上級技師 招聘研究者)

Sevgi-san made tight, slender cabbage rolls one after another till she had filled a large pot with them to cook for us. Apparently she had called her mother in Turkey for the recipe. Sevgi-san seems to fly all over the world for her scientific research.

細い細いロールキャベツをくるくる巻いて鍋一杯作って下さいました。トルコのお母さんに電話でレシピを覚えてもらわれたとか。世界中を研究で飛び回っていらっしゃるそうです。

Dishes from USA 1

Grandmother's Chicken and Dumplings

アメリカ料理 1 祖母から伝わる団子入りチキンシチュー



Ingredients (serves 4):

- 4 lbs chicken parts (legs, thighs, half-breasts) bone in, skin on
- 4-5 C water
- salt and pepper
- 1 small onion, sliced (optional)
- 3 ribs celery, tops set aside, stalks cut into 1 ½ in. lengths
- 3 carrots, cut into 1 ½ in. lengths

Dumplings

- 1 C flour
- 2 t baking powder
- ½ t salt
- 1 egg
- scant ½ C milk
- 3-4 C water (or chicken stock)

Gravy

- 2T flour
- salt and pepper to taste



材料 (4人分)

- 骨付き鶏肉 (胸やももなど関節で分けたもの) 1350 g
- 水 600 cc
- たまねぎ 小1個 (好みによって)
- セロリ 3本、葉の部分を切り、取っておく、残りの部分を6センチほどの長さに切る
- にんじん 3本、6cmの長さに切る

団子

- 小麦粉 200 cc
- ベーキングパウダー 小さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 卵 1個
- 牛乳 100 cc 弱
- 水又はチキンスープ 400-600 cc

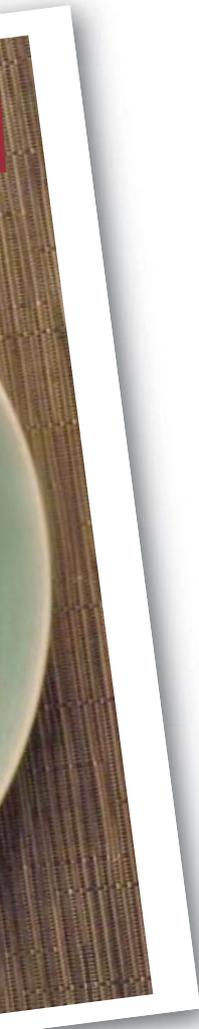
ソース

- 小麦子 少々
- 塩こしょう 好みに合わせて



Instructions:

1. Place chicken in large, heavy pot. Add salt and pepper to taste, optional onion, celery tops with leaves, and water to cover; bring just to boiling point over medium low heat.
2. Reduce heat and simmer 15 min; remove scum.
3. Continue to simmer, uncovered, without boiling, 1 ½ hrs; add celery stalks and carrots. Simmer until chicken is very tender, 15 min 30 min more.
4. Meanwhile, make dumplings. Sift together three times: flour, baking powder, and salt.
5. Break egg into measuring cup and add milk to make ½ C. Beat well.
6. Stir milk-egg mixture slowly into dry ingredients. Batter should be stiff.
7. Heat water or stock to boiling in 9 in. saucepan. Drop tablespoons of batter into the pot so that they are barely touching. They will expand in cooking. Cover, cook 5 min; turn, cook 15 min more.
8. Remove chicken from pot when tender; set aside and keep warm. Pour off excess fat (reserve), and reduce stock to about 1 ½ C.
9. Place 2 T reserved chicken fat in small sauce pan. Gradually add same amount of flour and cook, stirring, to form paste. Gradually add rest of stock and continue to cook until it thickens. Add salt and pepper to taste.
10. Arrange chicken, vegetables, and dumplings on serving platter. Pour gravy over all, and serve immediately.



grand-canyon-overlook

作り方

- ① 厚めの大鍋に鶏肉を入れ、玉ねぎ、セロリの葉、水を加え、やや弱火で沸騰寸前まで加熱する。
- ② 弱火にして、沸騰させないように気をつけながら15分熱を加える。アクをすくう。
- ③ 蓋をしなくて1時間弱火で煮続ける。セロリ、にんじんを加え、更に45分～1時間煮続ける。
- ④ その間に団子を作る。小麦子、ベーキングパウダー、塩を混ぜ、三回ほど振るう。
- ⑤ 計量カップに卵を割り、100 ccになるまで牛乳を入れる。よくかき混ぜる。
- ⑥ ⑤を徐々に、混ぜながら④に入れる。固めの生地が望ましい。
- ⑦ 直径約20 cmの鍋に水（またはチキンスープ）を入れ、沸騰させる。大きじで生地を表面一杯におとす。煮ると膨らんでくるので、あまりぎっしり入れないのがコツ。蓋をし、5分煮て、団子をひっくり返し、更に15分煮続ける。
- ⑧ 鶏肉が柔らかくなってきたら、野菜と一緒に鍋から取り出し、温かい所に置いておく。鍋の表面に浮いている油をすくい、取っておく。残りのスープを約300 ccになるまで煮つめる。
- ⑨ 小鍋に取っておいた油を大きじ1～2杯入れ、加熱する。等分の小麦粉加え、ペースト状態になるまでよく混ぜる。鍋のスープを少しずつ加え、とろっとなるまで加熱し続ける。塩、こしょうする。
- ⑩ 鶏肉、野菜、団子を大皿に移し、盛りつけ、⑨を注ぐ。



Dishes from USA 2

Avocado and Grapefruit Salad

アメリカ料理 2 アボカドとグレープフルーツ・サラダ



Ingredients (serves 4):

- ¼ C fresh squeezed lemon juice
- 1 T prepared whole grain mustard, such as Grey Poupon
- 1 t Beau Monde Seasoning Salt (or Kosher salt)
- ½ C good quality olive oil
- 1 large white or red grapefruit
- 1 large or 2 small avocados
- 1 head Boston or butter lettuce, washed, leaves separated



材料 (4人分)

- 絞り立てのレモン汁 1/4 カップ
- 全粒マスタード (Grey Poupon など) 大さじ 1
- ハーブ・ソールト 小さじ 1
- オリーブオイル 100 cc
- グレープフルーツ (白か赤) 大 1 個
- アボカド 1 - 2 個
- 玉レタス (バターヘッド) 1 個



Instructions:

1. Prepare dressing. Mix lemon juice, mustard, and salt in small bowl. Slowly drizzle in olive oil, whisking it in until mixture thickens slightly.
2. Using sharp knife, peel rind from grapefruit, making sure to remove all white from surface of fruit. Next, carefully cut each grapefruit segment from the membranes supporting it.
3. Quarter avocado, remove pit and peel. Slice each quarter horizontally, to about 1 cm thickness. Place in small bowl, toss with 1/3 dressing, and set aside.
4. Prepare a bed of lettuce on each individual salad plate. Arrange avocado slices and grapefruit sections atop lettuce.
5. Drizzle each arranged plate with 1 t dressing, and serve with main course.



作り方

- ① ドレッシングを作る。小さい器にレモン汁、マスタード、塩を入れ、混ぜる。ウISKでかき混ぜながら少しずつオリーブオイルを加える。少々とりみが出るまでかき混ぜる。
- ② グレープフルーツの皮を剥き、白い繊維も切りのぞく。身の部分をきれいにくりぬく。
- ③ アボカドを1/4に切り、種を取り、皮を剥く。1センチほどの厚さにスライスする。小さい器に移し、ドレッシングの約1/3をかけ、よく混ぜ、置いておく。
- ④ 小皿にレタスを敷き、その上にアボカド、グレープフルーツを盛つける。
- ⑤ さらに上からドレッシング小さじ1ずつ回しをかける。



Ingredients (makes one pie):

6 C peeled, sliced tart apples, such as Granny Smith
 ½ C white sugar
 1-2 t cinnamon
 juice of ½ lemon
 ¾ C flour
 ¼ t nutmeg
 ¼ t ground cloves
 ½ C dark brown sugar, packed
 ½ C butter, softened



材料 (パイ一皿分)

酸味の多いリンゴ (グラニースミスなど) 1200 cc (約 1kg 3-4 個)
 皮を剥き、芯を取り除き、厚めなスライスに切る
 砂糖 100 cc (50 g)
 シナモン 好みで小さじ 1-2
 レモン汁 1/2 個分
 小麦粉 150 cc (90 g)
 ナツメグ 小さじ 1/4
 クローブパウダー 小さじ 1/4
 黒砂糖 100 cc (110 g)
 バター 100 cc (60 g) 冷蔵庫から出しておく

Dishes from USA 3

Mother's Apple Crisp

アメリカ料理 3 母から習ったアップルクリスピー



Instructions:

1. Preheat oven to 350 F/175 C.
2. Place apples in greased 9" pie pan or metal baking dish.
3. Thoroughly combine sugar and cinnamon; sprinkle mixture over apples and toss lightly. Sprinkle with lemon juice and toss again.
4. Combine flour, nutmeg, cloves, brown sugar, and butter in a mixing bowl. Mix with spoon, then work with fingers until butter is evenly distributed into crumbly mixture. Spread over apples, pressing firmly to form layer of topping over mounded fruit.
5. Bake 35-45 min, till apples are tender and topping golden brown.
6. Serve warm, with vanilla ice cream if desired.



作り方

- ① オーブンを 175 度に予熱しておく。
- ② リンゴを直径約 30 cm のパイ皿やグラタン皿に入れる。
- ③ 砂糖、シナモンを混ぜ合わせ、リンゴにふりかけ、軽く混ぜる。
- ④ ボールに小麦粉、クローブ、黒砂糖、バターを混ぜ合わせる。バターがそばろ状になり生地がなじむまで手で混ぜ合わせる。これをリンゴの上に乗べんなく、リンゴが見えないようにのせる。指でトッピングを固める。
- ⑤ 予熱しておいたオーブンで 35~45 分間、リンゴが柔らかくなりトッピングがきつね色になるまで焼く。
- ⑥ 温かいうちにめいめいの皿に盛り、好みでバニラアイスクリームをのせる。

Ms. Kathryn W. Sparling
 Professor of Japanese
 Department of Asian Languages & Literatures
 Carleton College, United States of America

Katie Sparling devoted many weeks from her busy schedule to participate in the production of this book, which would not have come into being without her efforts. She is a very cheerful and thoroughly considerate person.

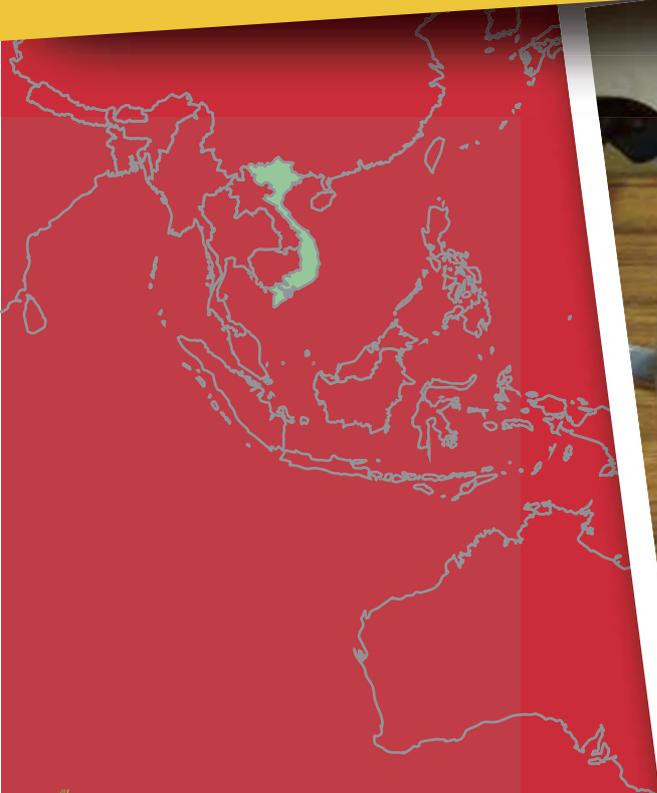
Sparling 先生には本当にお忙しい中、この本の監修のために尽力していただきました。先生なくしてこの本は出来なかったと言っても過言ではありません。とっても明るい心配りの行き届いたすばらしい先生です。



Dishes from Vietnam 1

Chicken and Rice Vermicelli in Soup

ベトナム料理 1 チキンと麺のスープ



Ingredients (serves 10-15):

- 1 kg spareribs
- 1 kg chicken with bones
- salt to taste
- chemical seasoning
- 2 tomatoes, sliced
- rice vermicelli (bún khô) 300g
- green onions to taste



材 料 (10 ~ 15 人分)

- スペアリブ 1 kg
- 鶏がら 1 kg
- 塩 少々
- うま味調味料 少々
- トマト 2個 薄切り
- 米麺 (バミセリ、バンフォー) 300 g
- 青ねぎ 少々





Instructions:

1. Cover noodles with hot water. Let soak 15-20 min, then drain.
2. Boil spareribs and chicken 1 hr in water to cover; remove from pan. Pull meat from bones, and re-add meat to broth.
3. Add salt, chemical seasoning and tomatoes.
4. Place portion of bún khô in bowl; pour soup over them. Garnish with green onions.



作り方

- ① 熱湯に麺を入れて15～20分漬けておく。柔らかくなったら水を切る。
- ② 鍋にスペアリブと鶏がらを入れ、かぶるくらいの水を加えて1時間煮る。肉を鍋から取り出して肉の骨をはずして肉をスープに戻す。
- ③ ②に塩、うま味調味料で味をつけ、トマトを入れる。
- ④ 器に麺を入れて③のスープを注ぎ、青ねぎを散らす。



Idle fishing boats in Ben Ngu wharf



Dishes from Vietnam 2 Spring Rolls

ベトナム料理 2 春巻き



Ingredients (serves 5):

20 g harusame
20 g dried shiitake mushrooms
1/3 carrot, grated, excess water removed
100g package bean sprouts, chopped
½ onion, chopped
green onions to taste
300 g ground pork
1 egg
salt and pepper to taste
25 sheets rice paper
vegetable oil for frying

材 料 (5 人分)

はるさめ 20 g
干しいたけ 20 g
にんじん 1/3 本 すりおろして余分な水分をきる
もやし 100 g 細かく切る
たまねぎ 1/2 個 小さく切る
青ねぎ 少々
豚挽肉 300 g
卵 1 個
塩、こしょう 少々
ライスペーパー 25 枚
サラダ油 (揚げ物用)

Rice field terraces



Instructions:

1. Soak harusame in hot water and mushrooms in warm water 15 min. Chop both.
2. Place ground meat in bowl and add harusame, mushrooms, carrot, onion, bean sprouts and green onion. Mix well. Add egg, salt and pepper and blend.
3. Soften rice paper one sheet at a time as you use them by dipping, very quickly, into water.
4. Put one spoonful mixture across center of rice paper and roll up tight, tucking in ends.
5. Fry rolls in 2 cm oil over low-medium heat until crisp and golden.

作り方

- ① はるさめは熱湯に干しいたけはぬるま湯にそれぞれ 15 分間漬けた後、細かく切る。
- ② ボールに 豚肉、はるさめ、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、青ねぎ 入れてよく混ぜる。卵、塩、こしょうも加えさらによく混ぜる。
- ③ ライスペーパーを 1 枚ずつ巻く直前にさっと水にくぐらせ軟らかくする。
- ④ ③のライスペーパーにスプーン一杯の②を置いて巻き込んで端もしっかりとめる。
- ⑤ フライパンに 2 cm 位の高さにサラダ油を熱し、④を中火でカラッと色づくまで揚げる。



Ingredients (serves 6):

300g chicken breast
 200 g bean sprouts
 2 cucumbers, sliced
 1 carrots, sliced (if possible make rose flower)
 1/4 lettuce, torn into bite size pieces



材料 (6人分)

鶏胸肉 300 g
 もやし 200 g
 きゅうり 2本
 にんじん 1本 細工が出来ればバラの花を作る。
 レタス 1/4個 一口大に手でちぎる。

Dishes from Vietnam 3 Chicken and Bean Sprout Salad

ベトナム料理3 鶏ともやしのサラダ



Instructions:

1. Boil chicken for 20-30min and bean sprouts for 2 min, then drain.
Tear chicken by hand
2. Arrange all ingredients decoratively on bed of lettuce and serve with dressing.



作り方

- ① 鶏肉は20～30分、もやしは2分間それぞれ茹でて水気をきる。鶏肉は手で身をほぐしておく。
- ② 大皿の中心に鶏肉を置き、まわりにレタスをしいてきゅうり、にんじんを飾り、ドレッシングを添えてだす。



Ms. Hong Van Thi NGUYEN
 Ms. Ha Thu NGUYEN
 Japanese language students
 日本語教室 受講生



Both Hong-san and Ha-san came to Japan with their husbands, who were studying at Kyoto University. The two women studied hard in the Japanese language classes offered by our International Exchange Section Office. Ha-san was particularly adept at cutting carrots, radish, and cucumbers into beautiful creations. She made us red and white flowers from carrots and radish (see photograph). Too bad we didn't have time for her to teach us how to do it!

二人とも京大で学ぶご主人といっしょに日本に来られました。国際交流室主催の日本語教室でしっかり日本語を勉強されました。Haさんにはにんじん、大根、キュウリなどを細工されるのがとても上手で紅白のバラの花をにんじんと大根で作って下さいました。(写真参照) 教えていただく時間がなくて残念でした。

Dishes from Vietnam 4

Chicken and Ban pho rice noodles in Broth (Pho)

ベトナム料理 4 鶏とフォーのスープ



Broth Ingredients (serves 8):

2 yellow onions, unpeeled
1 knob fresh ginger, unpeeled
3-4 pieces chicken backs, necks, or other bony parts
1½ t salt
1 T nuoc mam
100 g rock sugar
2 T coriander seeds, toasted 1 min till fragrant
4 whole cloves
½ -1 bunch fresh cilantro (coriander)

スープの取り方 材 料 (8人分)

黄色のたまねぎ 2個 皮はむかない
しょうが 1片 皮はむかない
鶏肉 どの部分でも良い 3~4切れ
塩 小さじ 1½
ニョクマム 大さじ 1
氷砂糖 100g
コリアンダーの種 大さじ 2 香りがでるまで 1分間焼く
クローブ 4個
コリアンダー生葉 1/2 ~1束

Assembling Bowls of Pho Ingredients (serves 8):

800 g Dried rice noodles (ban pho)
cooked chicken from broth, sliced
1 yellow onion, sliced very thin, soaked in cold water 30 min
3-4 green onions, green part only, sliced thin
1/3 cup cilantro (coriander) leaves, chopped
black pepper

材 料 (8人分)

乾燥米麺 300g
鶏肉 300g (スープを取った残りのもの)
たまねぎ 1個 薄く切る。30分間水にさらしておく。
青ねぎ 3~4本 青い部分のみ 小口切り
コリアンダーの葉 1/3カップ 薄切り
黒こしょう



This dish is for daily, especially for breakfast or dinner.
Nuoc mam: a fermented fish sauce indispensable to Vietnamese cuisine.

フォーの料理は日常的に、特に朝食や夕食によくいただけるそうです。

ニョクマムは小魚を発酵させたものでベトナム料理に不可欠の調味料だそうです。

Rice field terraces (rice paddy).

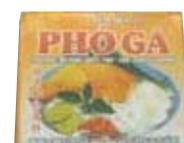




Instructions:

Broth

1. Place onions and ginger directly on grate of charcoal grill or gas burner over medium flame. Let skin burn, rotating onions and ginger occasionally and removing dry skin. After 15 min, onions and ginger will become soft and fragrant. Char well, but do not blacken entire surface. Remove from heat and let cool.
2. Rinse cooled onions under warm running water, rubbing off charred skin. Halve ginger lengthwise; bruise lightly with broadside of knife.
3. Place chicken parts in large pot; add cold water just to cover. Boil over high heat 2-3 min to release impurities. Remove chicken and liquid from pot, rinse chicken and pot in water to remove residue.
4. Add water to cover. Bring to boil over high heat, then lower to simmer gently. Skim foam from surface. Add onions, ginger, salt, fish sauce, sugar, coriander seeds, cloves and cilantro. Simmer gently 25 min.
5. Return chicken parts to stock and simmer gently at least 3 or up to 10 hours. Avoid hard boil, or broth will turn cloudy.
6. Strain broth. Skim fat off top.



作り方

スープの取り方

- ① 皮付きのママたまねぎとしょうがを炭火かガスバーナーの直火、中くらいの炎で焼く。時々くるくる回し、焦げないように焼いて火から降ろして冷ます。15分くらい焼くと柔らかく、香りがよくなる。
- ② 冷めたたまねぎをぬるま湯の流水で洗い、焦げた皮を拭き取る。しょうがは縦に半分に切り、包丁の背で軽くたたく。
- ③ 大きな鍋に鶏肉を入れてひたひたの水を入れ、強火で2-3分間沸騰させ、あくを取り除く。鶏肉を鍋から取り出して鶏肉を洗い、鶏肉を鍋に戻す。
- ④ ③にかぶる位の水を入れて強火で沸騰させた後、弱火で煮る。表面のあくはすくい取る。たまねぎ、しょうが、塩、ニョクナム、砂糖、コリアンダーの種、クローブ、コリアンダーを加えて25分間弱火で煮る。
- ⑤ 鶏肉をひっくり返して少なくとも3-10時間とろ火で煮続ける。
- ⑥ 火力が強すぎて煮汁が濁らないように気をつける。
- ⑦ 煮汁をこして、表面のアクをすくい取る。



Assembling Bowls of Pho

1. Cover noodles with hot water. Let soak 15-20 min, then drain
2. Bring broth to simmer over medium heat. Simultaneously bring large pot of water to boil. Successively place individual portions of noodles in mesh sieve and dunk in boiling water 15-20 sec, till noodles lose stiffness; drain and place in bottom of bowl.
3. Top each bowl with chicken, arranging slices flat and pour soup over them. Mound yellow onion in center: sprinkle pepper, green onions and cilantro on top

作り方

- ① 麺を15-20分間、熱い湯に漬けた後、水気をきる。
- ② スープを中火にかける。同時に大きな鍋に湯を沸騰させて、ざるに①の麺を一人分ずつ入れて、15-20秒、熱湯をとおして、ほぐれたら水気を切って、めいめいの器に入れる。
- ③ 麺の上に薄切りの鶏肉をのせ、スープを注ぎ、中央にたまねぎを置き、青ねぎとコリアンダーを散らす。



Dishes from Vietnam 5

Fresh Spring Rolls (Goi Cuon)

ベトナム料理 5 生春巻き



Ingredients (serves 8):

200 ml nuoc mam fish sauce
2 T sugar
1 clove garlic, minced
1 chili pepper, minced
200 ml water
juice of 2 green lemons
100 g rice vermicelli, prepared
200 g cooked pork, sliced thin
200 g cooked beef, sliced thin
200 g cooked small shrimp
cilantro (coriander) leaves
mint leaves
1 small head lettuce, separated into leaves
1 cucumber, julienned
150 g bean sprouts, cleaned and trimmed
3 eggs
200 g rice paper sheets
peanuts, chopped, for garnish

材料 (8人分)

ニョクナム 200 cc
砂糖 大さじ 2
にんにく 1片 みじん切り
とうがらし 1個 みじん切り
水 200 cc
青いレモン 2個分の果汁
米麺 100 g
豚肉 200 g 薄切り
牛肉 200 g 薄切り
小えび 200 g
コリアンダーの葉
ミントの葉
レタス 1個 1枚ずつはがす
キュウリ 千切り
もやし 150 g 洗って芽をとる
卵 3個
ライスペーパー 200 g
ピーナッツ 粗みじん切り (付け合わせ)

Instructions:

1. Combine nuoc mam and sugar in large bowl; add garlic, chili, water and lemon juice. Set aside for dipping sauce.
2. Make thin egg pancake in frying pan and cut into narrow strips.
3. Arrange meats, shrimp, egg, veggies and herbs conveniently in workspace.
4. Dip 1 sheet rice paper into water, remove quickly (1-2 sec), and lay flat on work surface.
5. Along edge closest to you, place handful of noodles, several strips meat, some shrimp, egg strips, cilantro, mint, lettuce, cucumber and bean sprouts. Be careful not to overstuff roll.
6. Carefully roll up, firmly but not too tight, tucking in the sides.
7. Top dipping sauce with chopped peanuts and serve along with spring rolls.

作り方

- ① 漬け汁を作る。ニョクナムと砂糖をボールで混ぜ、にんにく、とうがらし、レモン汁も入れてよく混ぜておく。
- ② フライパンで薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。
- ③ 肉、えび、卵、野菜、コリアンダーの葉、ミントの葉を準備しておく。
- ④ ライスペーパーを水にサッと浸し、(1~2秒) 広げておく。
- ⑤ ライスペーパーの手前に、一握りの米麺、肉、えび、卵、コリアンダー、ミント、レタス、キュウリ、もやしを好みに応じてのせる。具をたくさん置きすぎないように気を付ける。
- ⑥ 注意深く⑤を手前から巻いていく。強く巻きすぎないように気を付ける。
- ⑦ ①の漬け汁にピーナッツを混ぜたたれを添えて出す。





Ingredients (serves 8):

2 ears fresh corn
 1 cup tapioca flour (or other non-salt flour)
 ½ cup sugar
 1 t salt
 5 cups water
 1 can coconut milk
 100 g fried coconut



材料 (8人分)

とうもろこし 2本
 タピオカ 1カップ (小麦粉でもよい)
 砂糖 1/2カップ
 塩 小さじ1
 水 5カップ
 ココナッツミルク 1缶
 フライドココナッツ 100g



Instructions:

1. Cut corn kernels off cob. Rough chop or whirl briefly in food processor to achieve uniform rough texture.
2. In saucepan, mix tapioca, ¼ cup sugar, salt and water. Bring to boil, then add corn and boil 5 min. Add remaining sugar, coconut milk and fried coconut to pan.
3. Serve as dessert, either hot in cups or in glasses over crushed ice.



作り方

- ① とうもろこしの実を外す。粗みじん切りに切るかフードプロセサーで均一にする。
- ② タピオカ、砂糖の半量、塩、水を鍋に入れ、沸騰させ、①のコーンを加え、5分間加熱する。そこへ残りの砂糖、ココナッツミルク、フライドココナッツを加える。
- ③ デザートとしてカップかグラスに注ぎ、冬はホットで、夏は冷やして氷を砕いて出してください。

Dishes from Vietnam 6

Sweet Corn Dessert Soup (Che Ngo)

ベトナム料理 6 スイートコーンのデザートスープ



Ms. Di Thien Thi DO
 Masters and Doctoral Student
 Microbial Biotechnology (制御発酵学)

I appreciated being taught the proper Vietnamese way to prepare pho and fresh spring rolls, both of which have recently been popularized in Japan. It was fun to make and sample all sorts of spring rolls, some fat and filled to bursting with ingredients, others slender, tight, and neat. Di Thien-san also gave a presentation on the geography, climate, and agriculture of Vietnam at a mini-forum called the Hokkori Cafe, run by our International Exchange Section Office. She wore a most becoming traditional Vietnamese costume for the event.

日本でもポピュラーになってきた生春巻き、フォーなどの正しい本場の作り方を学んで、なるほどと思いつながらめいめい春巻きを巻きました。中身があふれそうなものや細いものなどいろいろな形の春巻きをおいしくいただきました。また彼女にはベトナムの民族衣装アオザイを着て国際交流室主催のほっこりカフェと称するミニ講演会でベトナムの地理、気候、農業などについてお話して下さいました。アオザイがとてもお似合いです。

世界の料理講習会に参加して

まずは、平成16年9月から平成20年11月の約4年間にわたり、ほぼ毎月、「世界の料理講習会」を開催していただいた国際交流室スタッフの皆様に、感謝の意を表したいと思います。

私自身は、平成18年4月に農学研究科に配置換え後、第18回、第20回から第31回と計13回参加させていただき、11カ国の料理を味わうことができました。

毎回、20~30名分の料理を作るために、講師・スタッフ・参加者は、準備・後片付けにかなりの時間を割かれていましたが、仕事を言い訳に、食べるだけの回も多く、深く反省しています。

そんな私が、偉そうに言えた義理ではないのですが、二度も「おかわり」してしまった美味しい料理もあれば、これは、日本人の口に合わないのではという料理もありました。デザートとは冷たいものという先入観があるため、熱くて甘いスープ状のデザートを食べた時は、かなり無理して完食しました。でも、後で考えると、日本にも同じ様なデザートがあることを思い出しました。「ぜんざい」。慣れていないだけで、その国の人の心を持って食べていたら、もしかしたら、「おかわり」していたかもしれません。

料理講習会に参加する中で、興味をもったことが二つあります。一つは調味料です。食材のほとんどは、日本でも簡単に手に入るものばかりですが、講師が使われていた調味料は、輸入食品専門店ではか手に入らないようなものでした。その調味料次第で、その国独特の味が出せるのです。逆に考えると、(そんなことは、一生無いと思いますが)もし、海外に長期滞在するようなことがあれば、醤油と味噌と昆布を持参すれば、日本食が恋しくなることは無いと確信しました。

もう一つは、「誰が料理を作るのか」ということです。大人数分の料理を作るため、講師は、自国の友人を助っ人に呼ばれたり、夫婦で参加されます。特に、夫婦で参加される場合、夫婦仲良く料理される場合もあれば、妻に任せっきり、妻の指示の下に夫が作るの3パターンありました。ご家庭の事情もあるかと思いますが、「この国は、日本と同じ様に男子厨房に入るべからずの国だな」とか、「この国は、かかあ天下の国だな」とか勝手に妄想して楽しんでいました。第20回「イランの料理」では、講師のSara Sabeiriさんは、お子様を連れてこられたにも関わらず、後片付けのことも考えながら、ほとんど一人でテキパキと料理されていました。どこの国でも、母は偉大であるなど、しみじみ感動しました。

私自身も時々、家族のために料理をつくるので、「世界の料理講習会」に不満がありました。「世界の料理」と銘打ちながら、「日本の料理」の回がなかったことです。もし、海外から来られた先生や、留学生のために「日本の家庭料理」を振る舞う回があったとすれば、準備の段階から張り切って参加し、日本が世界に誇る二大料理を作っていたと思います。「おにぎり」と「味噌汁」。

2010年3月

農学研究科等教育・研究協力課
専門員 岩井信孝

(注) 料理講習会では日本料理は扱わなかったが、この本には追加した。

「せっかくだから本にしませんか」

「それでは料理本の予算をご承認いただいたものとさせていただきます」
専攻長会議で研究科長が言った。
これでようやく「世界の料理」本が出版できる……。

「せっかくだから本にしませんか」

2009年のあるスタッフ会議の席上、森田さんが世界の料理講習会で紹介されたレシピをまとめているのを知った田中樹准教授（現・総合地球環境学研究所准教授）が提案した。

「それはいいですね」

私は後先も考えず、お気楽に賛同した。それだけでなく、できるだけ多くの人に読んでもらうために一般の料理本と同じように書店で販売しようなどと大風呂敷を広げた。電子書籍としてネットストアで販売するのもありか。いや、両方ともやりたい。それがこの本の出版企画の始まりだった。しかしそこから長い道のりだった。

森田さんがまとめた料理のレシピ原稿は27ヶ国・地域分128種類。それを本にして労に報いるためには、印刷や電子書籍化の前にデザインと編集が必要だった。出版社にあたってみると、面白いですねえ、売れるかもしれないと言いながら、結局は自費出版扱いになり、デザイン・電子書籍化費と印刷費の総額で約250万円かかると。250万円をどこから支出するか。大学のような組織では、学術書でもない単なる料理本の出版に250万円もの金がそう簡単に出せる訳もない。そこで関係者に少しでもどのような本になるかを知ってもらうため、こういうことではいつも頼りにしているサイエンスグラフィックス社の辻野社長にお願いしてブラジル料理のページだけをデザインしてもらった。それは、ほんとに売りたいと思わせるほど、一般の料理本に勝るとも劣らない美しく魅力的な仕上がりだった。このサンプルページを見せて農学研究科の共通経費で負担してもらおうとおそるおそる研究科長に頼んでみたが、案の定引き受けてもらえなかった。特に販売することに抵抗が強かった。私としては何もこの本で利益を上げようとは思っていないのだが、理由はそんな思惑とは別で、売り上げを収入として受け入れるシステムが大学にはないというものだった。無理すれば何とかなるとも言ってくれた方もいたが、めんどろなことはしたくないという空気が流れていた。農学研究科教職員等の寄附で成り立っている国際交流推進後援会にもそれほどの大金はない。「そんなもの作っても売れないよ」という親切な忠告もいただいた。京都大学学術出版会に頼んでみたらと言ってくれた人もいたが、敷居が高くてまたげなかった。そんなことをしている間に2010年3月、森田さんが退職されてしまった。ただし、森田さんには原稿作成と資料の収集だけは引き続き行っていただいた。そして2011年5月、周囲の勧めもあり、ダメもとで「平成23年度総長裁量経費」に本学の国際交流の発展のためという大儀名分を付けて申請した。しかし年度末になっても回答がない、つまりほんとにダメだった。おあずけを食った犬のように回答を待っている9ヶ月のあいだに、企画発案者の田中准教授も別機関に異動してしまった。その一方で、米

国カールトン大学 Katyryn W. Sparling 教授による本文の英文校閲も完了し、デザインの素材となるものはほぼ揃った。いよいよあとは出版費用の捻出だけになった。

そこで再度、費用負担を農学研究科にお願いすることとし、出版費用を減らすために販売をあきらめ、印刷物をあきらめ、電子書籍化だけに絞った。研究科長のアドバイスにしたがい、国際交流委員会からの予算要求という形で、2012年6月に専攻長会議に諮った。しかしタイミングが悪かった。折しも予算削減で大学本部から各研究科への配分が10%減額されることがわかり、今すぐ支出を承認できない、年末まで結論を保留ということになった。そしてさらに待つこと6ヶ月、12月の専攻長会議で国際交流委員長の近藤直教授に熱弁をふるっていただいたおかげで、ようやく数十万円の支出が承認された。

でき上がった電子書籍は国際交流室のホームページに置き自由にダウンロードしていただくことになった。出版企画から3年以上かかっただけでなく、印刷物の出版や販売もなくなり、小風呂敷になってしまったが、企画に協力し出版を待っていただいていた多くの方々の気持ちを思い、少しホッとしている。

この本は言うまでもなく、料理講習会に参加していただいただけでなく原稿や資料を寄せていただいた多くの留学生、外国人研究者、教職員の方々の厚意と協力、それらをまとめて形にさせていただいた森田さんの努力の賜である。彼らに心より敬意を表すものである。

この本を読まれた方が実際に料理を作り楽しみ、私たちの国際交流活動に関心を持っていただければ、これほど嬉しいことはない。

2013年1月

京都大学農学研究科・農学部国際交流室
室長 平井伸博

Contents 国別目次

1. ARGENTINA

Country-Style Chicken	田舎チキン鍋
Potato Omelet	ポテトオムレツ
Deep-Fried Tea Cakes	フライドケーキ
Canelones	カネローニ
Filling	中身
Pancakes	皮
White Sauce	ホワイトソース
Tomato Sauce	トマトソース
Beef or Chicken Stew with Chorizo and Sweet Potatoes	チョリソー入り牛肉シチュー

2. BRAZIL

Black Bean Soup	黒目豆のスープ
Fish Cooked in Coconut Milk	魚のココナッツミルク煮
Brazilian-Style Garlic Rice	ブラジルのニンニクライス
Fried Mandioca Flour	焼きキャッサバ
Coconut Flan	ココナッツミルクプリン

3. CANADA

Dinner Rolls	ロールパン
Baked Pork with Apricots	焼豚のあんず添え
Roasted Potatoes with Rosemary	ローズマリー風味ポテトのオープン焼き
Grapefruit Salad	グレープフルーツサラダ
Lemon Cake	レモンケーキ

4. CHINA

Bean Curd Soup	豆腐のスープ
Gongbao Chicken	鶏肉と野菜のピーナッツ炒め
Braised Ribs in Dark Sauce	豚バラ肉の蒸し煮
Furong Pork (or Chicken)	豚肉の卵白炒め
Steam-Fried Meat Buns	肉まんじゅう
Broccoli and Black Mushrooms	ブロッコリーと干しいたけの炒め煮
Chinese Boiled Dumplings	水餃子
Filling 中身 (具)	
Spring Onion and Shrimp	にらと小えび
Celery and Beef	セロリと牛肉
Dumpling Assembly	皮の包み方
Wontons	ワンタン
Onion Flower Cakes	葱花餅
Cold Vegetable Hors d'Oeuvre	冷菜

5. UYGHUR, CHINA

Noodles for "Big Plate Chicken"	鶏の大皿盛りの麺
Carrot Pilaf with Lamb	ラム肉入りにんじんライス
Vegetable and Harusame Noodle Salad	野菜と春雨のサラダ

6. CZECH REPUBLIC

Cabbage Soup	キャベツスープ
Goulash with Sausage	ソーセージシチュー
Fruit Dumplings	フルーツ団子
Apple Strudel	リンゴの焼き菓子

7. INDIA

Garbanzo Bean Curry	ひよこ豆カレー
Deep-Fried Soda Bread	揚げパン（バトゥール）
Mixed Vegetable Yogurt	ベジタブルヨーグルト
Rice Custard	ライスプリン
Tapioca Croquettes	タピオカコロケ
Deep-Fried Bread	揚げパン（プーリ）
Okra with Salmon	オクラのサーモン和え
Chicken Curry with Coconut Milk	ココナッツミルクチキンカレー
Fried Rice with Vegetables	ベジタブル焼き飯
Cabbage Salad with Peanuts	キャベツサラダピーナッツ添え

8. INDONESIA

Spicy Beef	スパイシービーフ
Coconut Milk Rice Plate	ココナッツミルクライス
Cool Tropical Fruit Dessert	トロピカルフルーツデザート
Fragrant Chicken Soup with Harusame Noodles	春雨入り鶏肉スープ
Beef Satay	ビーフサティ
Coconut Tapioca Squares	ココナッツとタピオカの冷菓

9. IRAN

Barley Soup	麦のスープ
Pilaf with Saffron and Barberries	サフランとバーベリーのピラフ
Tomato and Cucumber Salad	トマトとキュウリのサラダ

10. ITALY

Pasta with Broccoli	ブロッコリーソース和えパスタ
Meatballs in Tomato Sauce	トマトソース和えミートボール
Warm Soybean Sprout Salad	もやしの和え物
Dessert Pancakes with Chocolate and Jam	パンケーキ

11. JAPAN

Steamed Egg Pot	茶碗蒸し
Braised Chicken and Vegetables	筑前煮（炒り鶏）
Spinach with Sesame Dressing	ほうれん草のごま和え
Mixed Sushi	散らし寿司
Cold Sweet Bean Jelly	水羊羹

12. KENYA

Chapati	チャパティ
Chicken Stew	鶏肉シチュー
Pan-Fried Kale	青菜の炒め煮

13. KOREA

Hot Pot with Fermented Bean Paste	韓国味噌鍋
Egg Pancakes with Squid	韓国お好み焼き
Korean Barbecue	韓国焼肉
Kimchi Hot Pot	キムチ鍋
Egg Pancakes with Vegetables and Seafood	韓国お好み焼き
Cold Harusame Noodles with Beef and Vegetables	雑菜

14. MEXICO

Tortillas	トルティーヤ
Chicken and Vegetable Soup with Tortillas	トルティーヤ入り鶏肉と野菜のスープ
Chiles Rellenos	とうがらしの詰め物揚げ
Tortilla Cheese "Sandwiches"	トルティーヤのチーズサンドイッチ
Salsa	サルサ

15. MYANMAR

Bamboo Shoot Soup with Dried Shrimp	干しエビ入りたけのこスープ
Chicken Curry with Lemongrass and Fish Sauce	レモングラス風味の鶏肉カレー
Coconut Rice for Electric Rice Cooker	炊飯器で炊くココナッツライス
Lime Peanut Carrot Salad	ライム風味のピーナッツ・にんじんサラダ

16. NEPAL

Potato and Cauliflower Curry	じゃがいもとカリフラワーのカレー
Chicken Chili	ピリ辛チキン
Nepali Fried Rice	ネパール焼き飯
Yogurt with Fruit	フルーツヨーグルト

17. PAKISTAN

Chicken Korma	チキンカレー
Chicken Biryani	チキンスパイシーライス
Daal Channa Fry	スパイシーひよこ豆

18. PERU

Stir-Fried Beef with Fried Potatoes	牛肉とじゃがいも炒め
Marinera Salad	コーンとツナ缶のサラダ
Rice with Milk	ミルク餅

19. PHILIPPINES

Shrimp and Vegetables Soup	えびと野菜のスープ
Fish in Vinegar Sauce	魚の酸味煮込み
Rich Chicken and Vegetable Stew	鶏肉と野菜のシチュー
Pumpkin Flan	かぼちゃプリン

20. RUSSIA

Beet Soup	ボルシチ
Chopped Salad	肉と野菜のマヨネーズサラダ
Russian Pancakes	ロシアパンケーキ
Cold Berry Soup	冷製ベリースープ

21. SPAIN

Cold Vegetable Soup	冷製野菜スープ
Spanish Omelet	スペインオムレツ
Paella	パエリア

22. SUDAN

Chicken with Tomatoes and Onions	トマト、たまねぎ入り鶏肉煮込み
Flava Beans	乾燥ソラマメの煮込み
Yogurt Salad with Cucumber and Carrot	キュウリとにんじんのヨーグルト和え

23. TAIWAN

Egg Pancakes with Dried Radish	切干大根のオムレツ
Vegetarian Triple Flavor Mock Chicken	ベジタリアンの鶏料理
Eggplant with Soy Wheels	乾燥湯葉と茄子の煮物
Pearl Milk Tea (Bubble Tea)	タピオカ入りミルク紅茶

24. THAILAND

Panang Beef Curry	パナンカレー
Pork Satay	ポークサティ
Peanut Sauce	ピーナッツソース
Cucumbers in Vinegar	酢漬けキュウリ
Tiny Rice Cakes in Syrup	カラフル団子のシロップ漬け
Coconut Chicken Soup	ココナッツチキンスープ
Spicy Eggplant Salad	なすのスパイシーサラダ
Pumpkin Custard	カボチャのカスタード

25. TURKEY

Hot Yogurt Soup	温かいヨーグルトスープ
Cabbage Rolls	ロールキャベツ
Carrot Salad with Lettuce and Tomatoes	レタス、トマト入りにんじんサラダ

26. USA

Grandmother's Chicken and Dumplings	祖母から伝わる団子入りチキンシチュー
Avocado and Grapefruit Salad	アボカドとグレープフルーツ・サラダ
Mother's Apple Crisp	母から習ったアップルクリスプ

27. VIETNAM

Chicken and Rice Vermicelli in Soup	鶏肉とバミセリのスープ
Spring Rolls (original)	春巻き
Chicken and Bean Sprout Salad	鶏肉ともやしの和え物
Fresh Spring Rolls	生春巻き
Chicken and Ban Pho Rice Noodles in Broth	鶏肉と麺のスープ
Sweet Corn Dessert Soup	スイートコーンのデザートスープ

料理講習会開催記録

回	国名	開催年月日と料理	紹介者	人数
1	Indonesia	2004年 9月29日 料理名 Spicy Beef Coconut Milk Rice Plate Cool Tropical Fruit Dessert	Ms. Ely KESUMAWATI スパイシービーフ ココナッツミルクライス 冷たいフルーツデザート	13
2	Thailand	2004年10月29日 料理名 Panang Beef Curry Pork Satay with Peanut Sauce Peanut Sauce Cucumbers in Vinegar Tiny Rice Cakes in Syrup	Ms. Rungruedee THIWTHONG パナンビーフカレー ポークサテ ピーナッツソース 酢漬けキュウリ カラフル団子のシロップ漬け	16
3	China	2004年11月30日 料理名 Bean Curd Soup Gongbao Chicken Braised Ribs in Dark Sauce Furong Pork (or Chicken) Steam-Fried Meat Buns Broccoli and Black Mushrooms	Ms. 陳 浩CHEN Jie 豆腐のスープ 鶏肉と野菜のピーナッツ炒め 豚バラ肉の蒸し煮 豚肉(または鶏肉)の卵白炒め 肉まんじゅう ブロッコリーと干しいたけ炒め	20
4	Nepal	2005年 1月18日 料理名 Potato and Cauliflower Curry Chicken Chili Nepali Fried Rice Yogurt with Fruit	Ms. Shanta KARKI Mr. Govinda RIZAL じゃがいもとカリフラワーの カレー ピリ辛チキン ネパール焼き飯 フルーツヨーグルト	13
5	Vietnam	2005年 2月22日 料理名 Chicken and Rice Vermicelli in Soup Spring Rolls (original) Chicken and Bean Sprout Salad	Ms. Hong Van Thi NGUYEN Ms. Ha Thu NGUYEN チキンと麺のスープ 春巻き 鶏ともやしのサラダ	15
6	Ghana	2005年 4月22日 料理名 Peanut Soup & Fufu Beans Chew Peanut Cake	Mr. Adayi George MIANDI ピーナッツスープとフフ 豆のシチュー ピーナッツケーキ	24
7	Brazil	2005年 5月27日 料理名 Black Bean Soup Fish Cooked in Coconut MilkBrazilian-Style Garlic Rice Fried Mandioca Flour Coconut Flan	Ms. Mirian Maya SAKUNO Ms. Karen Mine HARADA 黒目豆のスープ 魚のココナッツミルク煮 ブラジルのニンニクライス 焼きキャッサバ ココナッツミルクプリン	17

8	Spain	2005年 7月 1日	料理名 Gazpacho Spanish Omelet Paella	Ms. Rafael PRIETO ガスパッチョ スパニッシュオムレツ パエリア	22
9	Korea	2005年9月30日	料理名 Fermented Bean Paste Hot Pot Egg Pancakes with Squid Korean Barbecue	Ms. 宋 珉英SONG minyoung 韓国味噌鍋(テンジャング チゲ) チヂミ ブルコギ	20
10	Argentina	2005年1月21日	料理名 Country-Style Chicken Potato Omelet Deep-Fried Tea Cakes	Ms. Beatriz IVON HASSEL チキンシチュー じゃがいものオムレツ フライドケーキ	21
11	Turkey	2005年12月 2日	料理名 Hot Yogurt Soup Cabbage Rolls Carrot Salad with Lettuce and Tomatoes	Ms. Sevgi DONMA 温ヨーグルトスープ ロールキャベツ レタス、トマト入りにんじん サラダ	27
12	Mexico	2006年1月20日	料理名 Tortilla Soup Chiles Rellenos Tortilla Cheese "Sandwiches" Salsa	Mr. Adrian ARAGON RAMIREZ Ms. Maria M. ARAGON RAMIREZ トルティーヤスープ とうがらしの詰め物揚げ トルティーヤチーズサンドイッチ サルサ	22
13	Italy	2006年2月17日	料理名 Meatballs in Tomato Sauce Pasta with Broccol Warm Soybean Sprout Salad Dessert Pancakes with Chocolate and Jam	Ms. Cecilia Corrado LARONNE トマトソース和えミートボール ブロッコリーソースパスタ もやしの和え物 パンケーキ (チョコレートとジャム添え)	19
14	Myanmar	2006年 4月28日	料理名 Bamboo Shoot Soup with Fried Shrimp Chicken Curry with Lemongrass and Fish Sauce Coconut Rice for Electric Rice Cooker Lime Peanut Carrot Salad	Ms. Ya Min Thant 干しエビ入りたけのこスープ レモングラス風味の鶏カレー 炊飯器で炊くココナッツライス ライム風味のピーナッツ・にんじんサラダ	23
15	Peru	2006年5月19日	料理名 Stir-Fried Beef with Fried Potatoes Marinera Salad Rice with Milk	Ms. Carmen Rosa KAMECO SORIA 牛肉とじゃがいも炒め コーンとツナ缶のサラダ ミルク餅	27

16	Sudan	2006年 6月 16日	Mr. & Mrs. Rasid Ismael HAGIBRAHIMI	16
	料理名	Chicken with Tomatoes and Onions Fava Beans Yogurt Salad	トマト、たまねぎ入り鶏肉煮込み 乾燥ソラマメの煮込み ヨーグルトサラダ	
17	Thailand	2006年9月19日	Mr. Piyanath PAGAMAS Mr. Thanakorn WEANGSRIPANAVAL	17
	料理名	Coconut Chicken Soup Spicy Eggplant Salad Pumpkin Custard	ココナッツチキンスープ なすのスパイシーサラダ カボチャのカスタード	
18	India	2006年10月31日	Mr. & Mrs. Sandeep GOEL	20
	料理名	Garbanzo Bean Curry Deep-Fried Soda Bread Mixed Vegetable Yogurt Rice Custard	ひよこ豆カレー (チョール) 揚げパン (バトゥール) ヨーグルトサラダ (ライタ) ライスプリン (キール)	
19	Philippines	2006年12月 1日	Ms. Emily Sucaldito ANTONIO	14
	料理名	Sour Shrimp Soup Fish in Vinegar Sauce Rich Chicken and Vegetable Stew Pumpkin Flan	えび入り野菜のスープ 魚の酸味煮込み 鶏肉と野菜のシチュー かぼちゃフラン	
20	Iran	2007年 1月30日	Ms.Sara SABEIRI	17
	料理名	Barley Soup Pilaf with Saffron and Barberries Tomato and Cucumber Salad	麦のスープ サフランとバーベリーのピラフ トマトとキュウリのレモンサラダ	
21	Indonesia	2007年 3月14日	Ms. Eily KESUMAWATI	20
	料理名	Fragrant Chicken Soup with Harusame Noodles Beef Satay Peanut Sauce for Satay Coconut Tapioca Squares	春雨入り鶏肉スープ ビーフサティ サティのピーナッツソース ココナッツとタピオカの冷菓	
22	Uyghur	2007年4月24日	Ms. 买买提古麗努爾MAIMAITI Gulinuer	32
	料理名	Big Plate Chicken Noodles for "Big Plate Chicken" Carrot Pilaf with Lamb Vegetable and Harusame Noodle Salad	鶏の大皿盛り 大皿盛り鶏の麺 ラム肉入りにんじんライス (ポロ) 野菜と春雨のサラダ	

23	Korea	2007年5月29日	Mr. 趙 庸棋 CHO Yong-Ki	35
	料理名	Kimchi Hot Pot	キムチチゲ鍋 (キムチチゲ)	
		Egg Pancakes with Vegetables and Seafood	韓国お好み焼き (チヂミ)	
		Cold Harusame Noodles with Beef and Vegetables	雑菜 (ジャブチュエ)	
24	Argentina	2007年7月17日	Mr. Pablo PEREZ GOODWYN	25
	料理名	Beef Stew with Chorizo and Sweet Potatoes	チョリソー入り牛肉シチュー	
		Canelloni	カネロニ	
		Filling	カネロニの具	
		Pancakes	カネロニの皮	
		White Sauce	ホワイトソース	
		Tomato Sauce	トマトソース	
25	Canada	2007年9月19日	Ms. Keiko FITZ-EARLE	21
	料理名	Baked Pork with Apricots	焼豚のあんず添え	
		Roasted Potatoes with Rosemary	ローズマリー風味ポテトのオープン焼き	
		Dinner Rolls	ロールパン	
		Grapefruit Salad	グレープフルーツサラダ	
		Lemon Cake	レモンケーキ	
26	Kenya	2007年1月9日	Ms. Mary MAKOKHA	28
	料理名	Chicken Stew	鶏肉シチュー	
		Chapati	チャパティ	
		Pan-Fried Kale	青菜の炒め煮 (スクマ)	
27	China	2007年11月26日	Ms. 王 新艷 WANG Xinyan Ms. 趙 海燕 ZHAO Hai Yan	27
	料理名	Chinese Dumplings	餃子	
		Filling	中身 (具)	
		Spring Onion and Shrimp	にらと小えび	
		Celery and Beef	セロリと牛肉	
		Dumpling Assembly	皮の包み方	
28	India	2007年12月14日	Ms. Shobha VILAS	31
	料理名	Chicken Curry with Coconut Milk	ココナッツミルクチキンカレー	
		Tapioca Croquettes	タピオカコロッケ	
		Okra with Salmon	オクラのサーモン和え	
		Fried Rice with Vegetables	ベジタブル焼き飯	
		Deep-Fried Bread	揚げパン (プーリ)	
		Cabbage Salad with Peanuts	キャベツとピーナッツのサラダ	

29	Russia	2008年6月10日	Ms. Olga RUSALIMOVA	37
	料理名	Beet Soup Chopped Salad Russian Pancakes Cold Berry Soup	ボルシチ 肉と野菜のマヨネーズサラダ ロシアパンケーキ ベリースープ	
30	China	2008年7月1日	Ms. 李 炎 LI Yan Ms. 曹 洋 CAO Yang	19
	料理名	Wontons Onion Flower Cakes Cold Vegetable Hors d'Oeuvre	わんたん 葱花餅 冷菜	
31	Vietnam	2008年11月18日	Ms. Di Thien Thi DO	35
	料理名	Chicken and Ban Pho Rice Noodles in Broth Fresh Spring Rolls Sweet Corn Dessert Soup	鶏とフォーのスープ 生春巻き スイートコーンのデザートスープ	
32*	Czech	未開催	Ms. Martina STANOVA	
	料理名	Cabbage Soup Goulash with Sausage Fruit Dumplings Apple Strudel	キャベツスープ ソーセージシチュー フルーツ団子 リンゴの焼き菓子	
33*	Taiwan	未開催	Ms. 邱 泰瑛 CHIOU Tai-Ying	
	料理名	Egg Pancakes with Dried Radish Eggplant with Soy Wheels Vegetarian Triple Flavor Mock Chicken Pearl Milk Tea (Bubble Tea)	切干大根のオムレツ 乾燥湯葉と茄子の煮物 ベジタリアンの鶏料理 タピオカ入りミルク紅茶	
34*	Pakistan	未開催	Mr. Dnar KARN	
	料理名	Chicken Curry Spicy Check Beans Chicken Spicy Rice	チキンカレー スパイシーひよこ豆 チキンスパイシーライス	
35*	U.S.A.	未開催	Ms. Kathryn W. Sparling	
	料理名	Chicken and Dumplings Avocado Grapefruit Salad Apple Crisp	祖母から伝わる団子入りチキンシチュー アボガドとグレープフルーツのサラダ 母から習ったアップルクリスプ	
36*	Japan	未開催	森田勝子 MORITA Katsuko	
	料理名	Steamed Egg Pot Braised Chicken & Vegetables Spinach with Sesame Dressing Mixed Sushi Cold Sweet Bean Jelly	茶碗蒸し 筑前煮 (炒り鶏) ほうれん草のごま和え 散らし寿司 水羊羹	

* 第6回のガーナ料理はとても好評だったのですが、残念ながらレシピが入手できなかったので本文には掲載していません。

** 第32回—第36回の紹介料理は、料理講習会の企画終了後に来日された外国人研究者と学生ならびにこの本の英文監修者と著者によるものです。

タイトル 世界の料理
著者兼編集者 森田勝子
英文監修 Kathryn W. Sparling
発行 京都大学農学研究科・農学部国際交流室
〒606-8502 京都市左京区北白川追分町
Tel: 075-753-6320
デザイン・電子書籍制作 サイエンスグラフィックス株式会社
著作権者 京都大学農学研究科・農学部国際交流室 本書を無断で複製あるいは翻訳することを禁ず。
発行 2013年3月

Title: Dishes from Around the World

Author and Editor: Katsuko Morita

English revision and editing: Kathryn W. Sparling

Publisher: International Exchange Section, Graduate School of Agriculture, Kyoto University

Kitashirakawa-Oiwakecho, Sakyo-ku, Kyoto 606-8502, Japan

Tel: 075-753-6320

Design and Digital Works: Science Graphics Co. Ltd.

Copyright: 2013, International Exchange Section, Graduate School of Agriculture, Kyoto University.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or translated without the permission of the publisher.

Issued: March 2013