

あなたからはじまる
国際交流のまちづくり

世界の家庭料理体験教室&講演会

Republic of the Union of Myanmar
ミャンマー連邦共和国



平成 26 年（2014 年）6 月 22 日（日）

- 料理教室 10:00～13:00 御原校区公民館
- 講演会 13:30～15:00 御原教育集会所

主催：おごおり国際交流協会・小郡市

講師の紹介

NILAR KHIN (ニラ キン) さん

ミャンマー出身

日本に興味があり日本における様々な物事を学びたいので留学することに決めました。

日本の大学を卒業して就職が福岡市に決まったので旅行会社に入社してから今年が2年目、日本には6年目になりました。

日本には家族がいません。

ミャンマー、タイ、中華料理、日本のカレー、ラーメン、寿司、天ぷらが大好きです。

人々と交流すること、旅行すること、料理を作ることが好きです。

将来的にはミャンマーと日本関係がある貿易会社あるいは旅行代理店をミャンマーで立ち上げたいです。それが私の夢です。

ワッターアルーヒン

(豚とじゃがいもの煮物)

材料（5人分）

・豚バラブロック	500グラム
・じゃがいも	5個
・トマト	2.5個
・たまねぎ	2個
・にんにく	1個
・しょうが	少し
・油	大さじ5
・ナンプラー	大さじ2
・唐辛子	大さじ半分
・塩	少々
・味の素	少々
・ターメリック粉	少々

作り方

- 豚を切ってターメリック、塩、味の素と揉んで置く
- ジャガイモの皮をむいて2つ切る。(大きい場合は3つ)
- タマネギ、にんにく、しょうが、トマトをみじん切りする。
- ① 鍋に油を入れて熱くなったときタマネギ、にんにく、しょうがを入れる。
- ② キツネ色になったとき唐辛子を入れて後はトマトを入れてまぜる。
- ③ 3分ぐらいに豚を入れて、後ジャガイモを入れる。
- ④ 柔らかくするため水を少し入れる。後ナンプラー、味の素と塩少しを入れる。
- ⑤ 両方柔らかくなったときは出来上がり。

※ ミャンマーには肉料理作る場合は油を多めに入れます

ペキヤーサン・ゴービジョー

(春雨・キャベツ炒め)

材料（5人分）

・キャベツ	1/2玉
・春雨	300グラム
・にんにく	1かけ
・塩	少々
・味の素	少々
・こしょう	少々
・ナンプラー	大さじ2
・ターメリック粉	少々
・油	大さじ5

作り方

- きゃべつを食べやすい大きさに切る。
- 春雨を水に15分ぐらいつける。
- ① 大きめのフライパンに油を入れて熱する。
- ② スライスしたにんにくを入れる。
- ③ 1分後キャベツと塩、味の素を入れて炒める。
- ④ 5分後春雨を加えて柔らかくなったときにナンプラーとコショウを入れて出来上がり。

ミャンマー連邦共和国

(Republic of the Union of Myanmar)



面積：68 万平方キロメートル（日本の約 1.8 倍）

人口：約 6,367 万人（2012/2013 年）

首都：ネーピードー

民族：ビルマ族（約 70%）、その他多くの少数民族

言語：ミャンマー語

宗教：仏教（90%）、キリスト教、回教など

通貨：チャット

※外務省ホームページより

平成 26 年 5 月 1 日基礎データ