世界の家庭料理体験教室&講演会

Republic of Uzbekistan ウズベキスタン共和国



平成 29 年 2 月 12 日 (日) あすてらす

料理教室 10:00~13:00 調理実習室

講演会 13:30~15:00 会議室1

おごおり国際交流協会・小郡市

<講師の紹介>

Mahbuba Kamolova

マフブバ カモロワ

2013年に来日

福岡在住の留学生

ウズベキスタンでは高校の生物の先生

夫(英語の先生)、子ども3人の5人家族

プロフ

材料 (5~6人分)

・お米 4合 ・ゆで卵 お好みで

・肉(ラム)100g・油お玉2杯分くらい

・人参 1本 ・塩 適量

・たまねぎ 小2個・水 800mL

作り方

① お米は洗ってお湯につけておく。

- ② 人参は千切り、玉ねぎは薄い輪切り、肉は一口大に切る。
- ③ フライパンで油を熱し、肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④ 玉ねぎを入れて、塩をひとつまみ加え、色が変わるまで炒める。
- ⑤ 人参を入れて、塩を小さじ2加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥ 食材がかぶるくらい水を加え、強火で沸騰させる。沸騰したら中火で煮 込む。
- ⑦ お米を野菜の上にかぶせるようにして入れる。さらに、食材が1 c m以上埋まるように水を加え、中火で加熱する。
- ⑧ 食材上部の水分が飛んだら、箸で鍋底の水分を逃が すように穴をあける。
- ⑨ 水分を飛ばし弱火にする。食材を山のように盛って ボウルで蓋をして10分蒸したら、できあがり。

お好みでゆで卵を飾りつけてください!



サムサ(肉とかぼちゃの2種類)

材料 (5~6人分)

・生地 (作り方は次のページ) ・卵 1個

A・肉(ラム) 200g

・たまねぎ 1個

・塩コショウ 適量

B・かぼちゃ 1/2個

砂糖 お好みで

油 少々

• 水 少々

作り方

① 具を作る

1. 肉、たまねぎをみじん切りにする。A {2. 塩コショウで味付けをして、混ぜ合わせる。

 \int 1. 皮をむいたかぼちゃをシュレッダーで切る。 B $\{$

2. お好みで玉ねぎを加えて、油と水を加えて しんなりさせる。

- ② 生地を伸ばし、具をのせて、三角になるように包む。
- ③ 合わせ目が下になるように並べ、表面に溶き卵を塗る。
- ④ 210 度のオーブンで焼き色を見ながら 20 分焼いたら、できあがり。









サムサの生地の作り方

材料(5~6人分)

・小麦粉 300 g

・牛乳(または水) 200cc

• 卵 1 個

・塩大さじ1

作り方

① 材料を混ぜて手でこね、耳たぶほどの固さにする。

② 15分ほど寝かせ、生地を伸ばす。

③ 表面にバターを塗って、端から巻いて3cmほどの輪切りにする。

サラダ

材料

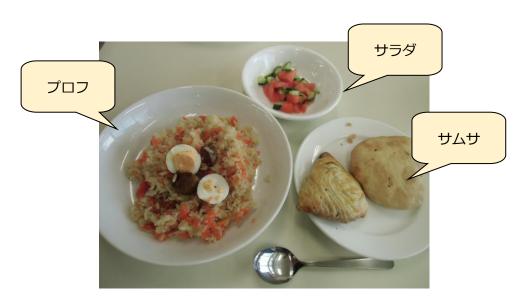
・トマト 1個

・きゅうり 2本

・塩 少々

作り方

- ① トマトときゅうりをいちょう切りにする。
- ② ①に塩を加えて混ぜ、できあがり。







Republic of Uzbekistan ウズベキスタン共和国



面積:44万7,400平方キロメートル(日本の約1.2倍)

人口: 2,940 万人(2015年: 国連人口基金)

首都: タシケント(Tashkent)

民族: ウズベク系(78.4%)、タジク系(4.8%)、ロシア系

(4.6%)、タタール系(1.2%)

(対外経済関係・投資・貿易省)

言語:公用語はウズベク語、ロシア語も広く使用されてい

る。

宗教:主としてイスラム教スン二派

※外務省ホームページから平成 28 年 12 月 28 日基礎データ