

世界の家庭料理体験教室&講演会

スリランカ民主社会主義共和国

Democratic Socialist Republic of
Sri Lanka



平成 30 年 10 月 14 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>

サントウシェキ パバニ さん

24 歳

ラクミ オーシャディ さん

22 歳

チキンカレー

材料 (5人分)

- | | | | |
|-------|--------|-----------|------|
| ・鶏肉 | 500g | ・ブラックペッパー | お好みで |
| ・たまねぎ | 1 / 8個 | ・カレーパウダー | 小さじ2 |
| ・にんにく | 2片 | ・チリパウダー | お好みで |
| ・塩 | 小さじ2 | ・カルダモン | 3粒 |
| ・油 | | ・クローブ | 少々 |

作り方

- ① 鶏肉を一口サイズ、たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② チリパウダーを乾いた鍋に入れて弱火で煎る。
- ③ ボウルに鶏肉とたまねぎを入れ、カレーパウダー、塩、ブラックペッパー、炒ったチリパウダーをかけてよく混ぜる。
- ④ 鍋でにんにくを炒め香りが出てきたら③の鶏肉を入れて炒める。
- ⑤ 材料が浸るくらいに水を入れて中火で煮る。
- ⑥ カルダモンとクローブを入れて加熱したらできあがり！

カトレット

材料 (5人分)

- ・ジャガイモ 3個
- ・卵 2個
- ・たまねぎ 1個
- ・パン粉
- ・にんにく 1片
- ・塩
- ・サバ 水煮缶 2個
- ・ブラックペッパー

作り方

- ① たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② ジャガイモはゆでて皮をむき、つぶす。
- ③ サバは水を切って身をほぐしておく。
- ④ 鍋でたまねぎとにんにくを炒め、ジャガイモとサバを加え、塩とブラックペッパーで味付けをする。火を止めて冷ましておく。
- ⑤ 冷めたらゴルフボールくらいの大きさに丸め、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げて、できあがり！

※余った溶き卵は、みじん切りにしたたまねぎとブラックペッパーを加えてオムレツにしました！

ダールカレー（パリップカレー）

材料（5人分）

- ・ダール豆 250g
- ・たまねぎ 1 / 4個
- ・にんにく 2片
- ・ココナッツミルク 1 / 4缶
- ・塩 少々
- ・ターメリック 小さじ2 / 3
- ・チリパウダー 小さじ1 / 2

作り方

- ① ダール豆を洗う。
- ② たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ ダール豆、たまねぎ、にんにくを鍋に入れる。材料が浸るくらいに水を入れて、塩とスパイスを入れる。蓋をせずダール豆が柔らかくなるまで加熱する。
- ④ ココナッツミルクを同量の水で薄めて加える。ひと煮立ちしたら、できあがり！

スリランカ民主社会主義共和国

Democratic Socialist Republic of Sri Lanka



1 面積

6万5,607平方キロメートル（北海道の約0.8倍）

2 人口

約2,103万人（2016年）

3 首都

スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ

4 民族

シンハラ人（74.9%）、タミル人（15.3%）、スリランカ・ムーア人（9.3%）（一部地域を除く値）

5 言語

公用語（シンハラ語、タミル語）、連結語（英語）

※外務省ホームページから平成29年7月6日基本データ