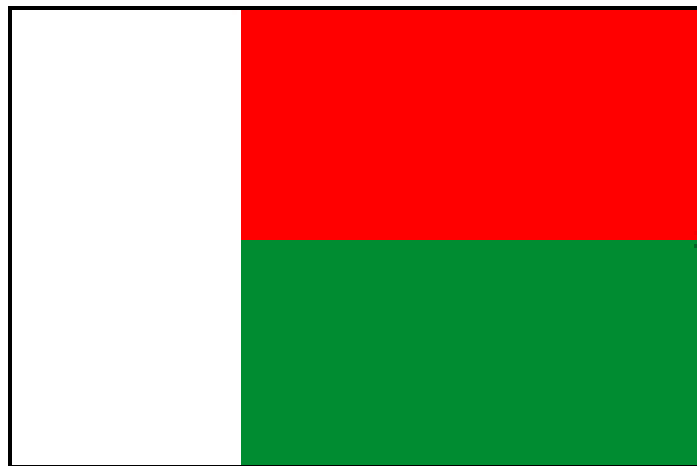


世界の家庭料理体験教室&講演会

Republic of Madagascar

マダガスカル共和国



平成 28 年 11 月 6 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>

タヒナ・ミラさん

---

福岡在住の留学生

# アシャル

## 材料 (4～5人分)

|       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| ・人参   | 2本   | ・しょうが  | 1個   |
| ・キャベツ | 1/3個 | ・ウコン   | 1個   |
| ・ピーマン | 1個   | ・塩     | 少々   |
| ・玉ねぎ  | 1個   | ・とうがらし | お好みで |

## 作り方

- ① 玉ねぎをくし切り、人参・ピーマン・キャベツを千切りにする。ウコンをすりおろす。
- ② フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒める。すりおろしたウコンを入れる。
- ③ 人参、ピーマンを入れ、火が通ったら、キャベツを加える。
- ④ 塩で味をととのえて、できあがり！とうがらしはお好みで。



# ヴァン スブリ

材料 (4～5人分)

- ・豚肉 250g
- ・ヴァンツブー豆 (マダガスカルの豆) 300g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・トマト 1個
- ・しょうが 2個
- ・米



作り方

- ① 豆を一晩水にさらしておく。
- ② 豆を鍋にいれ、全体が浸るくらい水を入れて20分ほど煮る。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、トマト、しょうがをみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、豚肉、玉ねぎ、しょうがを軽く炒め、②に入れる。
- ⑤ トマトを入れて、塩で味をととのえたらできあがり！ご飯と一緒にいただきます！

# マダガスカル共和国

## Republic of Madagascar



面積：587,041 平方キロメートル（日本の約 1.6 倍）

人口：2,424 万人（2015 年、世銀）

首都：アンタナナリボ（Antananarivo）

民族：アフリカ大陸系、マレー系、部族は約 18（メリナ、ベチレオ他）

言語：マダガスカル語、フランス語（共に公用語）

宗教：キリスト教 41%、伝統宗教 52%、イスラム教 7%

通貨：アリアリ

※外務省ホームページから平成 28 年 8 月 8 日基礎データ

*MEMO*

