

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1cm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

- A { 1. 肉、たまねぎをみじん切りにする。
2. 塩コショウで味付けをして、混ぜ合わせる。
- B { 1. 皮をむいたかぼちゃをシュレッダーで切る。
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 300g
- ・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ニ派

※外務省ホームページから平成28年12月28日基礎データ