

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

Uyghur
ウイグル



平成 27 年 2 月 8 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

主催：おごおり国際交流協会・小郡市

講師の紹介

伊利 グリヌルさん（小郡市在住）

ウイグル出身

コルダック

肉と野菜の煮込み料理

材料（4人分）

・ラム肉	500g
・にんじん	1本
・じゃがいも	2個
・玉ねぎ	1個
・トマト	200g（缶）
・塩	適量
・こしょう	適量
・山椒	適量
・ほうれん草	1束

- ①ラム肉、にんじん、じゃがいも、玉ねぎを食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋に油を熱し、ラム肉をよく炒めます。
塩、こしょう、山椒も加えて軽く下味をつけます。
- ③②に玉ねぎ、にんじんを加えて、やわらかくなったらじゃがいも、トマトを加えます。
その後、材料がかぶるぐらいの水を加え、弱火でやわらかくなるまで煮込みます。
- ④最後に味を調べたら、ざく切りにしたほうれん草を入れてできあがり。

ギョシユ・ナン

ギョシユは肉、ナンはパンという意味です

材料 (4 人分)

- | | |
|--------------|-------|
| ・ 強力粉 | 1kg |
| ・ ラム肉 | 500g |
| ・ オリーブ油 | 150cc |
| ・ 塩 | 大さじ 2 |
| ・ 玉ねぎ (中) | 3 個 |
| ・ こしょう | 適量 |
| ・ クミン (トルコ製) | 適量 |
| ・ 水 (温) | 600cc |

- ①ボールに強力粉を入れ、オリーブ油と塩を入れて水で練ります。
- ②練った生地を手の平大にちぎって丸めたものを2つ作ります。
- ③肉、玉ねぎをみじん切りにし、塩、こしょう、クミンを入れて混ぜ合わせます。
- ④②の生地を麺棒で均等に広げます。
このとき、中心が薄くならないよう注意します。
- ⑤④の生地のうちの1枚に③の具をのせます。
- ⑥もう1枚の生地を上からかぶせ、周りを指で押さえたあと、ねじるようにして閉じます。
- ⑦オリーブ油を熱して、中火で揚げてできあがり。

★デザートは、伊利さんお手製のヨーグルトです。