

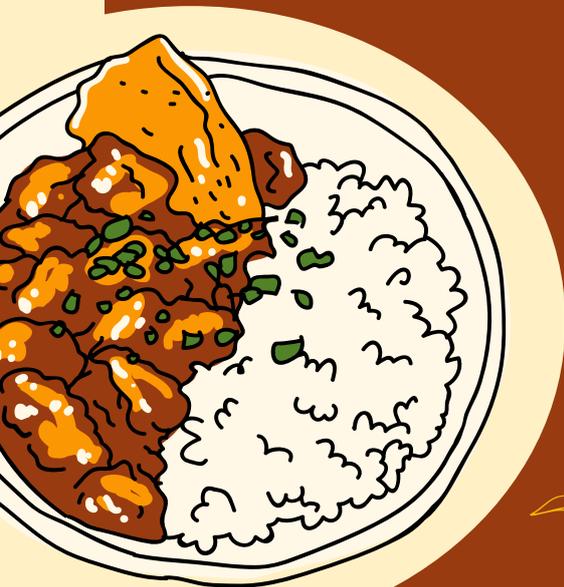
スリランカ チキンカレー

材 料

鶏肉、じゃがいも、タマネギ（薄切り）、にんにく（みじん切り）、トマト（くし切り）、ピーマン（縦に細切り）、こしょう、バター、サラダ油、ミルク、スパイス（カラピンチャ、ランペ、シナモン、カレーパウダー）

作り方

- ① 鍋に水を入れ、切った鶏肉とじゃがいもを入れてゆでる。ゆであがったら、水気を切っておく。
- ② 別の鍋にバター、小さじ3杯の油を入れ、トマト、タマネギ、にんにく、こしょう、スパイス（カレーパウダー以外）を入れ、2分くらい炒める。
- ③ ②に①の鶏肉、じゃがいも、残りの材料を入れ、強火にして1分くらい煮て出来上がり。



ロシア ボルシチ



材 料

- 牛もも肉（またはカレー用牛肉、牛すじ肉など）：300-400g
- ビーツ（水煮缶や生のビーツ）：150-200g
- キャベツ：1/8個（約200g）
- ジャがいも：1-2個
- にんじん：1本
- 玉ねぎ：1/2-1個
- にんにく：1片
- トマト缶（またはトマトペースト）：適量
- 水：1200ml程度
- コンソメキューブ（またはブイヨン）：2個程度
- ローリエ：1-2枚
- 塩、こしょう：適量
- サラダ油（またはオリーブオイル）：適量
- サワークリーム：適量
- ディルやパセリ：適量

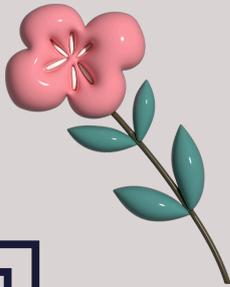
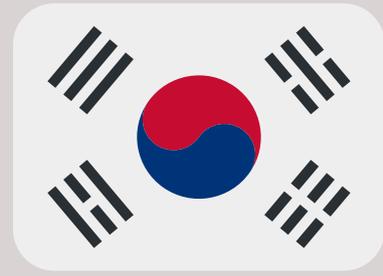


作り方

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、軽く下茹でしてアクを取ります。じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ビーツは1cm角程度に切ります。キャベツはざく切りにします。にんにくはみじん切りにします。
2. 鍋に油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒めます。香りが立ったら牛肉を加え、表面に焼き色が付くまで炒めます。さらに、にんじん、じゃがいも、ビーツ、キャベツを加えて軽く炒めます。
3. 鍋に水とトマト缶（トマトペーストでもOK）、コンソメキューブ、ローリエを加えます。沸騰したらアクを取り、弱火にして蓋をし、野菜と肉が柔らかくなるまでじっくり煮込みます（おおよそ1時間以上）。圧力鍋を使うと時短になりGOOD!
4. 塩とこしょうで味を調えます。ボルシチは一度冷ますとより味がなじむため、時間があれば冷ましてから温め直すのもおすすめです。器に盛り付け、食べる直前にサワークリームを乗せ、お好みで刻んだディルやパセリを散らしてめしあがれ。



韓国 チヂミ



材料

生地:

- 薄力粉：100g
- 片栗粉：大さじ2 (もちもち食感を出すため)
- 水：約150ml (お好み焼き程度の柔らかさが目安)
- 塩：少々
- 卵：1個

具材:

- ニラ：1/2束 (3cm幅に切る)
- 人参：1/4本 (千切り)
- 玉ねぎ：1/4個 (薄切りまたは角切り)
- その他お好みで：キムチ、シーフードミックス

焼き油:

- ごま油：適量

チヂミのタレ:

- 醤油：大さじ2
- 酢：大さじ1 (酸味が効いたさっぱり味に)
- ごま油：小さじ1/2
- 砂糖：小さじ1/2
- コチュジャン：小さじ1/2 (お好みで)
- 白いりごま：少々

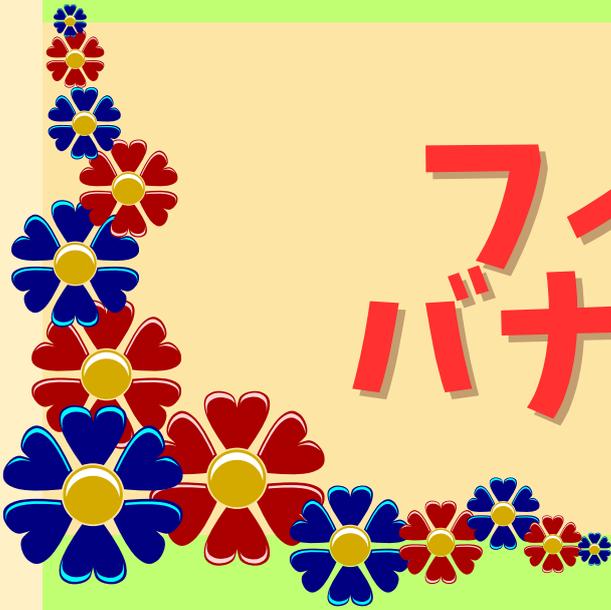


作り方

1. 具材の準備: ニラ、人参、玉ねぎなど、具材を食べやすい大きさに切ります。
2. 生地作り: ボウルに薄力粉、片栗粉、塩を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜます。お好み焼きの生地より少し緩めが目安です。卵を加えてさらに混ぜ合わせます。
3. 混ぜ合わせ: 2の生地に切った具材を加えて、全体が均一になるようによく混ぜます。
4. 焼く: フライパンにごま油を多めに熱し、生地を流し込みます。平たく伸ばし、中火で焼きます。
5. カリッと仕上げる: 片面がキツネ色になったら裏返し、両面がきれいに焼けるまでしっかりと焼きます。押さえつけながら焼くと、よりカリッとした食感になります。
6. タレ作り: タレの材料を混ぜ合わせます。
7. 完成: 焼き上がったチヂミを食べやすい大きさに切り、タレを添えてめしあがれ♪



フィリピン バナナケーキ



材 料

小麦粉2カップ

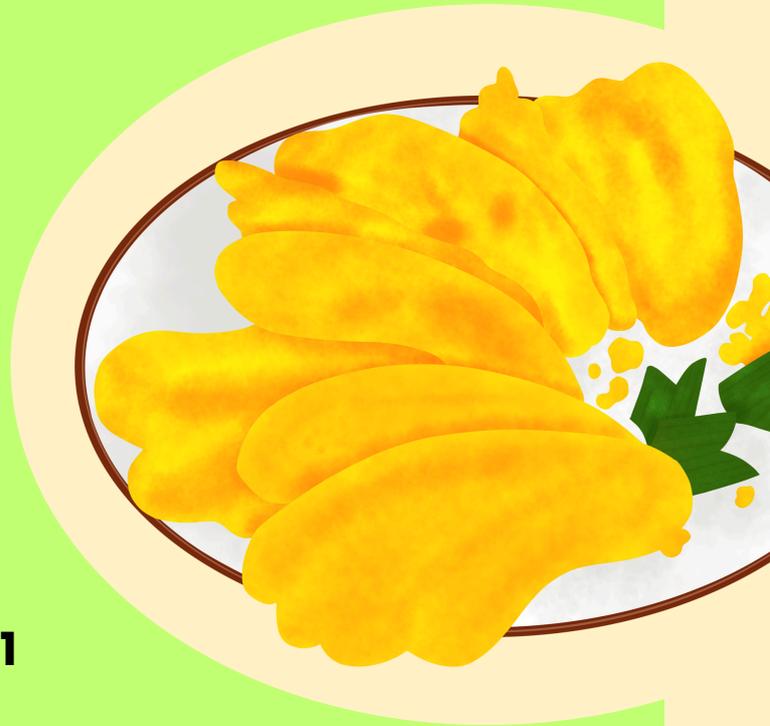
バター200 g

バナナ3本

砂糖120 g

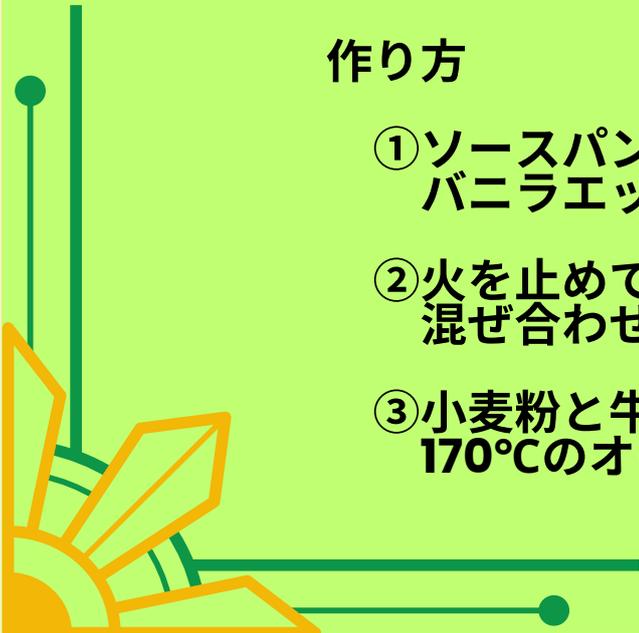
牛乳1カップ

ベーキングパウダー小さじ1



作り方

- ①ソースパンでバターを溶かし、砂糖とバニラエッセンスを加える。
- ②火を止めて、潰したバナナを加えよく混ぜ合わせる。
- ③小麦粉と牛乳を加えて軽く混ぜる。
170℃のオーブンで約40分焼く。





アメリカン チリコンカン

材料

- 牛挽肉もしくは牛豚合わせ挽肉 約400g
- 豆（水煮缶詰もしくは水で戻した乾燥豆）
1275g（缶詰の液体を捨てないように）
- ダイストマト 850g
- トマトピューレ 150g・大き目の玉ねぎ 1つ
（みじん切り）
- ニンニクおろし 小さじ2+1/2
- コショウ 大さじ1・クミン 大さじ1
- オニオンパウダー 大さじ1
- パプリカ（粉スパイス） 大さじ1
- オレガノ 大さじ1・塩 小さじ1
- チリパウダー 大さじ2
- カイエんペッパー 少々

作り方

1. 豆を1時間程（もしくは一晩）、水に浸して戻す。
（水煮缶を使用する場合は省略）
2. 挽肉を鍋に入れて炒め、色が変わったら玉ねぎとにんにくを加え、玉ねぎがちょっと透明になってくるまで炒める。
3. ほかの材料を加えて混ぜ合わせる。
4. 時々混ぜながら、15分ぐらい弱火で煮込む。約3リットルのチリができる。

※お好みでソルティンクラッカー、コーンブレッド、ホットドッグなどにトッピングすると美味しい。

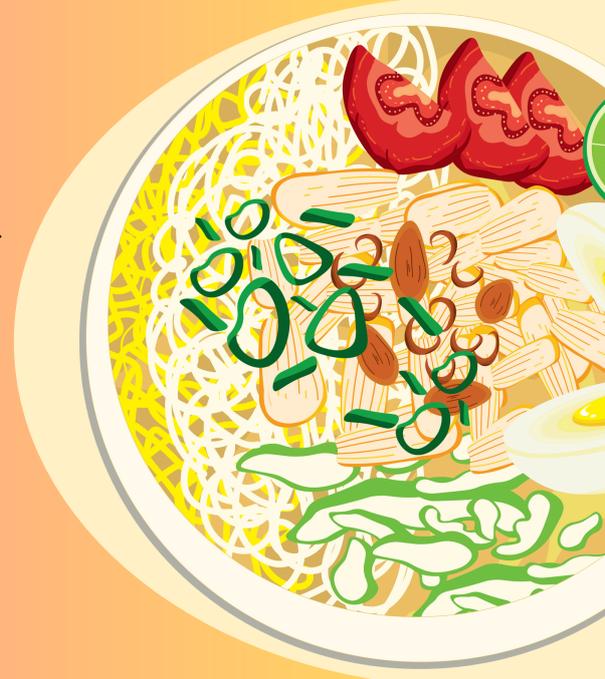




インドネシア ソトアヤム

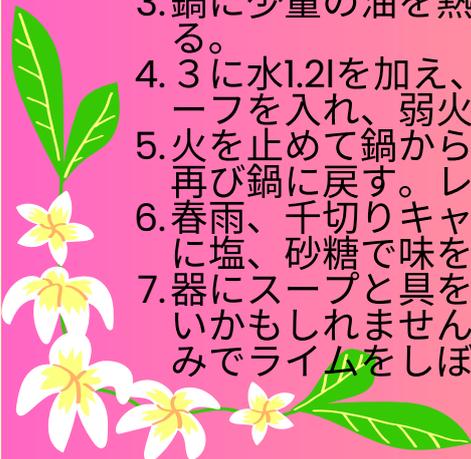
材料

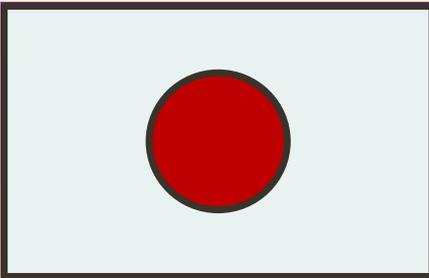
水1.2リットル、手羽元8本、ささみ1~2本
ガランガル15g、エシャロット60g、ガーリック3片、
マカダミアナッツ20g
ターメリックパウダー小さじ1/2
レモングラス1本
カフェライムリーフ6~7枚、塩、砂糖各小さじ1
春雨25g、キャベツ1/8個、もやし100~120g
トマト8切れくらい、ゆで卵2個
万能ねぎ（パクチーもgood）適量
フライドオニオン適量
ライム1/2個



作り方

1. 鍋にお湯を沸かし、手羽元とささみを2~3分ほど下茹でしアクを取る。
2. ガランガル、エシャロット、ニンニクの皮を取り除き、マカダミアナッツとターメリックと一緒にブレンダーにかけてペースト状にする。
3. 鍋に少量の油を熱し、香りが立つまで2のペーストを弱火で炒める。
4. 3に水1.2リットルを加え、下茹でした鶏肉、レモングラス、カフェライムリーフを入れ、弱火で30分ほど煮込む。
5. 火を止めて鍋からささみを取り出し、繊維に沿って細く裂いてから再び鍋に戻す。レモングラスとカフェライムリーフも取り除く。
6. 春雨、千切りキャベツ、もやしを鍋に入れて余熱で火を通す。最後に塩、砂糖で味を整える。
7. 器にスープと具を盛り、トマト、茹で卵、万能ねぎ（パクチーも良いかもしれませんが）、フライドオニオンを添えてできあがり。お好みでライムをしぼる。





日本 だんご汁



材料

材料(5人前)

- ・大根5分の1・地粉300g、ニンジン小1本
- ・ごぼう3分の1・里いも3ヶ
- ・きのこ類いろいろ(天然なめこ)
- ・しょうゆ
- ・サラダ油少々
- ・塩少々・かくし味にみりん少々
- ・七味とうがらし
- ・きざみねぎ
- ・うまみ調味料
- ・かつおぶしだし



作り方

- ①ごぼうは皮をむき小口切りにして水にさらしあくをぬく。根さいはかたい物から大きさをそろえて切っておく。鍋にサラダ油大さじ2杯入れ、根さいを炒める。
- ②火が通ったらきのこ類を入れ、最後に切った里いもを入れ水カップ5杯にだし(煮立ったら)その他調味料を入れ味をととのえる。
- ③すべてが煮あがったら、地粉を水でといて耳たぶくらいの柔らかさにごねスプーンで1口大にとって鍋の端より投入していく。好みで七味とうがらしや薬味を入れて召し上がれ。

カナダ ナナイモバー



材料

約21cm×15cmの容器1台分

【1層目：ボトム】

- A:
 - チョコレート：100g
 - バター（有塩）：100g
- B:
 - 卵：1個
 - グラニュー糖：大さじ2
 - 牛乳：大さじ1
 - ココアパウダー：大さじ3
 - バニラエッセンス：少々
- C:
 - グラハムクラッカー（またはビスケット）：100g（砕いておく）
 - ココナッツロング：50g
 - 刻んだナッツ（くるみなど）：50g

【2層目：カスタードクリーム】

- D:
 - バター（有塩）：100g（室温に戻す）
 - 粉糖：2カップ
 - カスタードパウダー（またはインスタントプディングの素）：大さじ4
 - 牛乳：大さじ2
 - バニラエッセンス：少々

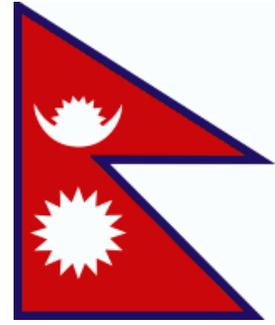
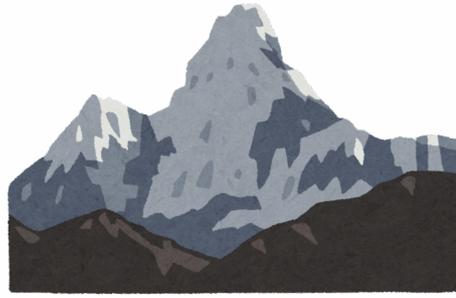
【3層目：トッピング】

- E:
 - チョコレート：200g
 - バター（有塩）：大さじ1

作り方

1. 【1層目】ボトムを作る
 - ボトムの材料A（チョコレート、バター）を湯煎にかけ、完全に溶かします。
 - 別のボウルでB（卵、グラニュー糖、牛乳、ココア、バニラエッセンス）を混ぜ合わせます。
 - 溶かしたAにBを少しずつ加えながらよく混ぜます。とろみがついたら火からおろします。
 - C（砕いたグラハムクラッカー、ココナッツ、ナッツ）を加え、全体が均一になるまで混ぜ合わせます。
 - クッキングシートを敷いた容器に流し込み、表面を平らにして冷蔵庫で冷やし固めます。
2. 【2層目】カスタードクリームを作る
 - ボウルにDの材料（バター、粉糖、カスタードパウダー、牛乳、バニラエッセンス）をすべて入れ、滑らかでクリーミーになるまでよく混ぜ合わせます。
 - 固まった1層目の上にクリームを均等に塗り広げ、再び冷蔵庫で冷やし固めます。
3. 【3層目】トッピングのチョコレート層を作る
 - トッピングの材料E（チョコレート、バター）を湯煎にかけ、完全に溶かします。
 - 固まった2層目の上に溶かしたチョコレートを流し込み、表面を平らにします。
 - 冷蔵庫で2～3時間、完全に固まるまで冷やします。
4. 仕上げ
 - 固まったら容器から取り出し、包丁で食べやすい大きさにカットして完成です。





ネパール シェルパ ロサール カプシオ

材料

材料

- 薄力粉（または中力粉）：3～4カップ
- 砂糖：1/4～1/2カップ
- バター（またはギー、植物油）：大さじ2～1/2カップ
- 牛乳（または水、卵）：適量（生地 hardness を調整する）
- 揚げ油：適量（サラダ油など）
フレーバー：マンゴージュースパウダーなど

作り方

生地の準備:

- ボウルに薄力粉と砂糖を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 溶かしたバター（または油）を加え、全体がポロポロになるまで指先で混ぜます。
- 牛乳や水を少しずつ加えながら、なめらかで扱いやすい、少し硬めの生地になるまでこねます（柔らかすぎると油を吸いすぎるため注意）。
- 生地をラップで包み、約15分～30分休ませます。

成形:

- 生地を数個に分け、打ち粉をした台の上で、厚さ約5mm (1/4インチ) 程度に伸ばします。
- ナイフを使って、細長い短冊形やひし形、正方形など、好みの形に切り分けます。
- 切り分けた生地の中央に1～2cmほどの切り込みを入れ、片方の端（または角）をその切り込みからくぐらせてひとひねりする形が最も一般的で、ニャプシャ (nyapsha) と呼ばれます。
- 他にも、三つ編み形、花形、ロープ状にして丸める形など、様々な伝統的な形があります。

揚げる:

- 深めの鍋またはフライパンに油を熱します。最初は強火で、生地を入れる直前に中火（または弱火）にします。温度が高すぎるとすぐに焦げてしまうため、低温でじっくり揚げるのがコツです。
- 成形した生地を一度にたくさん入れすぎないように注意しながら油に入れ、きつね色になるまで両面を揚げます。
- 油から取り出し、キッチンペーパーの上で油を切ります。

仕上げ:

粗熱が取れたら伝統的な揚げ菓子の完成です。

