

つくってみよう！世界の料理



～フィリピン編～ Philippines

身近な料理をとおして世界の様々な国を知り、学び、味わって国際理解を深める「つくってみよう！世界の料理」講座。毎回異なった国にスポットをあて、料理を通してその国の文化や習慣などを紹介しています。

今回は、フィリピン料理を作ります。日本人にも馴染みの食材が、フィリピンではどんな料理となって食卓に並ぶのでしょうか。そんな「驚き」と「発見」をお楽しみください。



日時 2月9日(土)10:00~14:00



場所 水戸市国際交流センター



講師 平野ソリータさん(マニラ出身)

主催

公益財団法人 水戸市国際交流協会

☎ 029-221-1800 fax 029-221-5793

✉ mcia@mito.ne.jp

シニガン ナ バブイ（豚肉のスープ）

材料（5～6人分）

- ・豚肉（ブロック） 500g
- ・大根 1/2 本
- ・トマト 2 個
- ・玉ねぎ 1 個
- ・いんげん 1 袋
- ・ナス 1 袋
- ・青唐辛子 2～3 本
- ・小松菜 1 袋
- ・レモン 2 個
- ・味の素 適宜
- ・塩 適宜



フィリピンの代表的なスープ。酸味のある味が特徴。

作り方

1. 豚肉は、さっと洗って臭みを取り、少し大きめの一口大に切る。大きめの鍋に水と豚肉を入れ、火にかける。
2. 肉から出たあくをきれいに取る。
3. トマトと玉ねぎはざく切りにし、②に入れてしばらく煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら、ナス（スライス）、いんげん（筋を取ったもの）、青唐辛子を加える。大根（大きめの一口大）と、小松菜は最後に加える。大根はしゃきしゃき歯ごたえが残る程度でよい。
5. 味の素、塩で調味し、レモンのしぼり汁を加えたらすぐ火を止める。

「シニガン」とは、フィピン料理を代表するスープのひとつ。中に入れる具は多種多様。今回ご紹介して下さったのは、豚肉（＝バブイ）を使った「シニガン ナ バブイ（豚肉のスープ）」。シニガンは日本の味噌汁のような存在で、子供の頃から慣れ親しんだ家庭の味があるそうです。

シニガンの特徴は“酸味”。フィピンでは「タマリンド」というマメ科の植物を使って酸味の効いたシニガンを作ります。

トルタン タロン (ナスのオムレツ)

材料 (5~6 人分)

- ・ナス 1 袋
- ・卵 1 パック
- ・サラダ油 適宜
- ・味の素 適宜
- ・塩 適宜



「トルタン」はオムレツ、「タロン」=ナス。
日本人にも身近な食材が驚きの形に大変身!?
お好みにケチャップをかけても美味しいです。

作り方

1. ナスをグリルで焼き、ヘタを残して皮をむく。
2. 卵を溶かし、塩と味の素で味をつけておく。
3. ナスをフォークで軽くつぶし、溶いた卵に浸し、ナスに卵を染み込ませる。
4. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、ナスのヘタを持って、焼く。

フィリピン共和国 Republic of the Philippines	
面積	299,404 平方 km(日本の約 8 割) 太平洋に浮かぶ多くの島からなる国フィリピン。その数は約 7,100、そのうち名前がある島は 約 4,600、人が住めるのは 1,000 程度。首都マニラのあるルソン島をはじめ、ミンダナオ島、セブ島などの主要 11 島で総面積の 96%を占める。(ちなみに日本の島の数は約 6,800)
人口	約 9,401 万人(2010 年推定値、フィリピン国勢調査)
首都	マニラ
民族	マレー系が主体。ほかに中国系、スペイン系及びこれらとの混血並びに少数民族。
言語	国語はフィリピン語、公用語はフィリピン語及び英語。その他 80 前後の言語がある。
宗教	国民の 83%がカトリック、その他のキリスト教が 10%、イスラム教は 5%。

フィリピンでは英語が広く共通語として使われており、アメリカ・イギリスに次いで世界で3番目に英語を話す人口が多い。

イスラムや仏教国の多いアジアの中では唯一のカトリック教国

ピナックベツ（野菜の炒め煮）

材料（5～6人分）

- ・ナス 1袋
- ・おくら 1袋
- ・かぼちゃ 1/2個
- ・いんげん 1袋
- ・トマト 1個
- ・玉ねぎ 1個
- ・豚ばら肉 1パック（小）
- ・いかの塩辛 適宜
- ・にんにく 1片
- ・味の素 適宜
- ・塩 適宜
- ・サラダ油 適宜



野菜が豊富に取れるフィリピンならではの一品。
味の決め手は、日本でも馴染みのあの食材！

作り方

1. フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにしたにんにくと細かく切ったトマトと玉ねぎを炒める。
2. いかの塩辛と大きめのブロックに切ったかぼちゃを加える。
3. 野菜が半分隠れる程度の水を入れ蓋をし、煮る。
4. 約3cmに切った豚肉、ナス（縦1/4に切る）、いんげん（筋を取ったもの）、おくら（へたをカットしたもの）を加える。
5. 味の素と塩で調味し、野菜が柔らかくなるまで煮たら完成。

身近にある *made in Philippines*

～ハロハロ Halo-halo～

日本でも身近な場所で食べられるようになった「ハロハロ」というパフェのようなサンデーのようなスイーツをご存知ですか？

「ハロハロ」は、タガログ語で「ませこぜ」という意味のフィリピン生まれのかき氷のこと。本場フィリピンでは、甘く味付けのされたフルーツや豆にかき氷をかけ、練乳やアイスクリームをトッピングし、それらを“ハロハロ”していただく、暑いフィリピンで人気のスイーツです。