

2010 年度第 4 回地球市民教育勉強会

テーマ:「スリランカお料理教室～食文化の多様性を知ろう～ in キッチン ココナッツ」

目的: スリランカカレー作りを通しながら、食の多様性とスリランカの食文化を学ぶ。

◆日時: 2010 年 10 月 3 日(日)10:00～12:30 ◆場所: キッチン ココナッツ (宜野湾市)

◆お料理先生: 洲鎌さん

◆担当: 岸本 佳子

◆参加者: 8 名(スタッフを含む)

◇参加者の自己紹介: 名前、簡単なあいさつ

◇レシピ確認・お料理開始

<お米を炊く> タイ米を使い、レモングラスと一緒に炊く。

<具材準備> 玉ねぎ、トマトを切り、シークワサーを絞る

<スパイスを確認> 香り、形、名前を確認する。また、キッチン ココナッツ外にあるプランター園に行き、実際にカレーに入れるレモングラスやみかんの葉っぱを味見。また激辛スパイスジョロキアというとうがらしも味見しました。

<調理> 時間のかかる玉ねぎを参加者同士で交代しながら炒める。カレーのお鍋には初めに、ニンニク、油、レモングラスなどを入れて炒める。その後、洲鎌さんの指示のもと具材をお鍋に入れて炒め、煮込む。参加者も調理をしながら、交代ずつでカメラを取ったり、ビデオ撮影したりと、作り方を忘れないようにメモもしっかり取っていました。ぐづぐづしている間にも良い香りが広がって、参加者の空腹を促進させていました。

◇お食事タイム タイ米、カレー、そして洲鎌さんが準備してくれたナン、サラダ、玉ねぎの漬物を盛り付ける。みんなで作ったスリランカカレーを食べながら、入れたスパイスの種類を確認したり、洲鎌さんのスリランカ、ミャンマーでの生活のお話も聞きました。また、最後には洲鎌さん手作りのスリランカデザートも出してくれました。スリランカ大使館で働いていたときに、スリランカのシェフが作ってくれていたというもの。黒糖とタピオカと生クリームで飾りつけしたゼリー。こちらもとてもおいしくいただきました。

◇参加者の感想

—カレールーとは違い様々なスパイスがまざりあって、奥深い味ができるんだと手順を追いながら、またインドやネパールなどの比較から思いました。

—洲鎌さんの見てきたアジアの国々や、参加者の皆さんの経験談を聞いたりしながら、「アジア」とひとくりにされるけど多様な生活文化が存在すること、興味深いし見てみたいと思った。

—スパイスや素材を活かしてムダのない使い方をされていたこと、インドカレーとも少し違った作り方をされていたのが印象的でした。

—スパイスをたくさん使って、本格的なスリランカカレーだったにも関わらず、身近にある材料で作れるのがいいと思いました。

—キッチンの裏にいっぱい植えられているハーブを見れたこと、食事のおかずにはすがまさんの海外での話や武勇伝を聞け、とても楽しいひとときでした。

—カレーをスパイスから作り楽しさを知りましたが、自分では作れないことを実感しました。店で食べるのが一番(笑)