



世界
たべもの
探検

チアッ パー フェー!

潮州語<中国語の方言>で
「ごはん、食べた?」という意味です



~マレーシアを探検しよう~

<マレーシア出身> 林 玉貞さん

私はマレーシア・クダ州スンガイ・ペタニ市出身の林 玉貞(リム ガイチユン)です。マレーシアはマレー系、中国系、インド系の多民族国家です。私は中国系マレーシア人です。

今回は、中国系の人たちに伝わる赤ちゃんの誕生をお祝いする料理を紹介します。赤ちゃんが生まれて1か月目を「満月(マンユエ)」と言います。満月を迎えるまでは、親子共、ほとんど部屋から出ることができません。生後1か月目に健やかに成長したことをお祝いします。

「黄姜飯(ホアン チアン ファン)と濃厚チキンカレー」、「赤いゆで卵」、「紅亀(アングー)・亀の形のお菓子)」を自宅の神棚や仏前、神社に供えます。また、近所の人や知人にも配り、お祝いをします。赤いゆで卵は食紅を水で溶いた中でゆで卵を回し、殻に赤く色付けをします。赤い色は邪気を払う意味があります。生後1か月のお祝いに限らず、私の誕生日には母が赤いゆで卵を作ってくれました。また亀のお菓子は長寿を意味します。

今回は「黄姜飯と濃厚チキンカレー」の作り方を紹介します。『黄姜飯』はウコンで炊いたごはんです。そのごはんに、ココナッツミルクで作ったカレーをかけて食べます。黄色は幸せの意味があり、ココナッツミルク入りのカレーはマレー料理です。中国とマレーの食文化が融合した料理とも言えます。

マレーシアでは民族により食生活も異なります。レストランもマレー系、中国系、インド系に分かれています。中国系の私たちはどこのレストランでも食事することができます。また、小学校も民族によりマレー系、中国系、インド系と分かれています。中学校に入学するとマレー系、インド系の人たちと一緒にになります。小学校も中学校も昼食は下校後自宅で食べますが、10時の休み時間には食堂で食べることもできます。中学校の食堂はマレー系のメニューなので豚肉を使いません。私たちの友達には、民族により食べ物が異なりますが、不自然に感じたことはありません。

私が今食べたいマレーシア料理は、「アッサムラクサ」です。いわしのスープで作った麺料理です。タピオカが入っている麺なのでとても食感がよく、日本では味わえないものです。マレーシアに来たら、屋台にあるので食べてみてください。

【黄姜飯と濃厚チキンカレー】

◆黄姜飯(ターメリック ライス)

●材料(4人分)

- ・もち米 2合
- ・ウコン 小さじ2
- ・レモン汁 小さじ2
- ・塩 少々
- ・ココナッツミルク 1/2缶(200g)



●作り方(調理時間:30分)

- ①もち米2合を洗って、水4カップ、ウコン(小さじ2)、レモン汁(小さじ2)を加えて混ぜる。一晚(5時間)おく。
- ②黄色の水を捨て、黄色くなったもち米を皿に取る。
- ③蒸し器で中火で15分間蒸した後、10分間置く。
- ④蓋を開け、ココナッツミルク(1/2缶・200g)を少しづつ混ぜる。塩少々混ぜる。再び10分間蒸す。

◆濃厚チキンカレー

●材料(4人分)

- ・にんにく2片(みじん切り)
- ・しょうがのスライス3枚(みじん切り)
- ・玉ねぎ 1個(みじん切り) ・豆板醤大さじ1と1/2
- ・グローブ、クミン、コリアンダー、こしょう、ウコン 少々
- ・鶏むね肉 1枚(4等分する)
- ・鶏手羽元 4本 ・ローリエ 1枚
- ・じゃがいも 2個(大きめに切る)
- ・にんじん 1/2本(乱切り)
- ・ココナッツミルク 1/2缶(200g) ・塩 少々

●作り方(調理時間:30分)

【圧力鍋を使用しない時は、材料が軟らかくなるまで煮る】

- ①圧力鍋にサラダ油大さじ2を入れ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、豆板醤、グローブ、クミン、コリアンダー、こしょう、ウコンを入れて中火で10分間炒める。
- ②鶏むね肉、鶏手羽元、ローリエを加えて、中火で5分~10分間炒める。
- ③じゃがいも、にんじんを加え、強火で5分間炒める。
- ④お湯を500cc入れ、蓋をして火をつける。蒸気が出てきたら中火にする。5分経ったら火を消し、そのまま置く。
- ⑤圧力鍋の蓋が開けられるようになったら、ココナッツミルクと塩を加え、沸騰させる。

財団法人埼玉県国際交流協会(SIA)では次のような事業を行っています。

★在住外国人の生活を支援します!

外国人総合相談センターの運営、多言語情報紙「Help」の発行等。

★NGO・ボランティアを応援します!

彩の国さいたま国際協力基金による助成、「彩の国さいたま国際交流・協力ネットワーク」の運営等。

★国際協力・国際理解をすすめます。

国際フェアの開催、地球市民育成事業等。

★情報をお届けします!

フレンドシップニュースやメールマガジンの発行、ホームページの運営。

賛助会員の会費は、これらの事業の一部に使われています。また、彩の国さいたま国際協力基金への募金も受け付けています。皆様の御支援・御協力をよろしくお願いいたします。



埼玉弁護士会所属

弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

広告

法律相談初回無料(30分)。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

☆女性弁護士2名、総勢13名の弁護士が所属しています。

☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を承っています。

☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。

在住外国人の方もぜひご相談ください(英語、中国語、ハングル、スペイン語、ポルトガル語に対応。

通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります。

【さいたま本部】*大宮駅東口から徒歩8分 旧中仙道沿い 足利銀行斜め前

〒330-0844 埼玉県さいたま市大宮区下町1-50 まつかめビル4階

ご予約専用電話 0120-25-4631 ホームページ www.g-leaf.jp/



まずご予約ください 電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語または英語でお願い致します。