



アッサラーム
アライクム！



～バングラデシュを探検しよう～

<バングラデシュ出身> フォジラテウン ネサ さん

私はバングラデシュ・ダッカ出身のフォジラテウン ネサです。今年9月に日本にきました。和食にまだ慣れていないので、私たち家族は毎日バングラデシュのカレーを作っています。

バングラデシュの食文化はカレーの文化で、1年中カレーを食べています。魚や肉のカレーを始め、何百種類のカレーが食べられています。よく食べられているのはチキンカレーとビーフカレーです。国民の9割がイスラム教なので豚肉は食べません。

今回はチキンカレーを紹介します。鶏肉は一羽で買ってきます。カレーを作る時はいろいろな部位を使いますが、骨付き肉を入れると更においしくなります。食材は、男性が週2、3回市場へ行って買ってきます。

バングラデシュの朝食は都会と田舎では明らかに違います。田舎は3食ともご飯とカレーが多いでしょう。都会は昼食と夕食はご飯とカレーですが、朝食はルティ(薄いナン)または食パンを食べる人が多いです。おかげとしてカレーを食べる人もいれば、野菜フライを食べる人も多くいます。朝食後に甘いミルクティーは欠かせないものです。

食事は1日3回ですが、10時頃に紅茶とビスケットを食べます。また、夕方5時過ぎに軽食を食べます。イスラム教では1日に5回、お祈りがあります。そこで、昼食は1時過ぎ、夕食は8時過ぎに食べます。帰宅が遅くなってしまって夕食は家族みんなで食べます。食前は「ビスマッラー(神の名において、いただきます)」のことばで始まり、食後は「アルハムド リッラー(神に感謝を込めて、ごちそうさま)」のことばで終わります。右手で食べるのは一般的ですが、最近スプーンなどを使う人もいます。

私たちは宗教上、断食をする時期があります。この時は、日中は食べず、水も飲まずの生活です。食事は夜明け前3時頃に食べます。肉、魚類を多めに食べ、果物も食べます。1日の断食は日没まで続きます。日没後、日常の食事よりおいしい物を優先的に食べます。油やスパイスが多く入っている食事を取っています。この断食は1ヶ月間続きます。

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。

広告

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**

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・ナイト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。

【チキンカレー】

◆チキンカレー



●材料(4人分)

・鶏肉(皮なし)	500g
・じゃがいも	2個
・サラダ油	大さじ4
・たまねぎ 中	1個
・ニンニクおろし	小さじ1
・しょうがおろし	小さじ1.5
・チリ・パウダー	小さじ1
・ターメリック	小さじ1
・クミン	小さじ1/2
・コリアンダー	小さじ1.5
・トマト	1個(中くらい)
・塩	小さじ1

●作り方(調理時間:40分)

- ①鶏肉を3cmくらいに切る。じゃがいもは皮をむいて、同じ大きさに切る。トマトは粗みじん切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、たまねぎを炒める。たまねぎが茶色になら弱火にして、にんにくとしょうがを入れ、1分間炒める。
- ③チリ・パウダー、ターメリック、クミン、コリアンダーを入れ、30秒位炒める。水1/2カップを加えて、火を少し強火にする。蓋をして、水分がほとんどなくなるまで待つ。
(チリ・パウダーを多く入れると辛くなります。)
- ④鶏肉とトマトを加え、蓋をしたまま10分間煮込む(中火)。途中で数回かき混ぜる。
- ⑤じゃがいもと塩を入れ、2,3分蓋をしたまま煮込む。お湯を3カップ入れ、強火にする。5分後、沸騰してから中火にして5分くらい煮込む。更に弱火で5分位煮込む。