



～トルコを探検しよう～

<トルコ出身> チャカル・ベルナ さん

私はトルコ・イズミル出身のチャカル・ベルナです。昨年10月に、日本語と日本文化を学ぶために、日本に来ました。



メレバ!
(こんにちは)

【チキンソテー】



トルコ料理とは――

トルコ料理はどんな料理だと思いますか?「ケバブ?」「トルコアイス?」トルコ料理はアジアとヨーロッパの影響を受け、食材も豊富で塩とトマトソースの味です。主食はパンですが、米料理もよく食べます。トルコ料理は、フランス料理、中国料理と並んで、世界3大料理のひとつです。

今回は、私が日本でよく作っている「チキンソテー」を紹介します。この料理はパン、パスタ、お米のどの料理と食べてもおいしいです。1枚の皿にチキンソテー、ヨーグルト(塩味)、バターライスを入れて食べます。塩味のヨーグルトもぜひ食べてみてください。

日本でヨーグルトを食べる時、砂糖やジャムと一緒にデザートで食べますが、トルコでは塩を入れ、ドレッシングや一品料理として食べます。茹でたブロッコリー、にんじん、じゃがいもなどの野菜に塩味のヨーグルトをかけて食べます。また、「ジャジュク」という、ヨーグルトときゅうり、にんにくを加えたスープ状のサラダもあります。ヨーグルトはトルコが発祥の地です。

私の朝食は、パン、チーズ、トマト、オリーブの実(オリーブオイルとレモン汁をかけた実)、そして甘い紅茶です。満腹になっても、紅茶とチーズがあればもっと食べることができます。

紅茶は「チャイ」と言い、朝食の他にもいつも飲んでいます。また、ヨーグルトに水を加え、塩を入れた「アイラン」という飲み物があります。子どもから大人まで飲んでいます。これは肉料理の時によく飲みますが、魚料理以外の食事の時にも飲んでいます。

私たちは家族が揃ってから夕食を食べます。食事の時はテレビを見てはいけません。食事が終わったら、『エレーナ サルフ』と言います。これは「手で作った料理」という意味です。おいしい料理を作ってくれた人に対して、その手に悪いことがおこらないようにという願いを込めて言います。

トルコのマナーについて――

ナイフを渡す時は必ずテーブルの上に置いて渡します。手渡しをすると、決闘をすると思われます。気をつけましょう。

私たちは、近所の人たちとの関係を大事にしています。料理を多めに作った時など、近所の人にも持っています。また、お客様が来た時は、食べきれないくらいの料理を作り、自宅で歓迎します。

◆チキンソテー

●材料(4人分)

・鶏胸肉(皮なし)	2枚
・たまねぎ	1個
・ピーマン	5個
・マッシュルーム	5個
・トマトソース缶(400g)	1個
・塩・こしょう	適量
・サラダ油	適量

●作り方(調理時間:30分)

- ①たまねぎ、ピーマンを1cm角に切る。マッシュルームをスライスする。鶏胸肉は皮を取り、2cm大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、たまねぎとピーマンの色が変わらるまで炒める。
- ③鶏胸肉を加え、更に炒める。次にマッシュルームを入れ、炒める。
- ④トマトソースを入れ10分位煮る。様子を見て、スープが少ない時は100cc位の水を加える。水分が少し残っている方がおいしいです。
- ⑤塩、こしょうを入れ、好みの味にする。

More For You
もっと、街・暮らし・笑顔のために



武蔵野銀行

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**

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12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。



2013年4月発行■(公財)埼玉県国際交流協会 Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/>

〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール sia@sia1.jp