



越谷市は東京2020大会のポルトガル(卓球)の事前キャンプ地に決定しています!



ポアタルデ!
(こんにちは!)

<リスボン出身>カルラ バルベルデ ノムラさん(写真右側)

私はポルトガルのリスボン出身のカルラ バルベルデ ノムラです。現在、小学校で子供たちに英語を教えています。17歳の時に合気道に出会い、その精神性や自分に克つという考え方に惹かれました。合気道をさらに深めたいと思い、2008年来日。練習を積み、現在では三段を取得しています。

今回紹介するのは「フレンセジーニャ(フランスの小さな女の子)」という名前のポルト(ポルトガル第2の都市)で有名な料理です。ソースがこの料理の決め手で、ポルトガル人はみんな大好きです。ポルトガル人はパンにこだわりがあるので、本場の味に近づけるにはパン屋さんのおいしい食パンを使って作ってください。ランチやディナーで食べられることが多く、日本人には少しボリュームがあるかもしれませんが、その場合は、食パンを8枚切りなどの薄いものにしてもOKです。

ポルトガルで愛される食料

ポルトガル人はヨーロッパで一番お米を食べます。日本のように炊飯せず、オープンやフライパンでトマトなどの野菜と一緒に調理して食べます。白ご飯で食べることはありません。パカリャウ(塩漬けし乾燥させたタラ)を使ったレシピは365種類あると言われるほどで、それだけポルトガル人にはなくてはならない食材の一つです。また、フランス料理で有名なカタツムリですが、ポルトガルでは少し小さめのものをよく食べます。ただ、私はあのかわいい見た目(角がとてもかわいい!)を見ると食べることができません。

ポルトガルの誇り・クリスティアーノ・ロナウド

ポルトガルの有名人と言えば、サッカー選手のクリスティアーノ・ロナウドです。マデイラ島のとても貧しい家の出身です。幼い頃に実家を離れ、とても努力して世界で活躍するサッカー選手となり、今でも第一線でプレーしています。そして、ポルトガルで子どもの病院に寄付

するなどチャリティーにも熱心で、母国への貢献を惜しみません。

日本で驚いたこと

日本人が食事のときに音を立てて食べることにとても驚きました。ポルトガルではマナー違反です。これだけは慣れることができません。来日してすぐ、母は「ちゃんと食べている?」と心配していましたが、私は寿司も天ぷら(天ぷらはポルトガルから伝来したものです!)も大好きなので、食事で困ったことはありません。

私はポルトガルでも英語を教えていましたが、ポルトガルの子供も達は間違えても気にせず、英語を話すことを楽しんでいました。静かにさせるのが大変だったくらいです!でも、日本の子ども達に話してもらおうのはとても大変。どうしたらよいかいつも頭を悩ませています。語学は間違いながら覚えていくもの。日本の子ども達にも間違えることを恐れずに話してもらいたいです。



ポルトガルでは、フライドポテトやサラダを付け合わせていただきます。

フレンセジーニャ

材料(1人分)

- 【ソース】
- 中たまねぎ/1個 ○ガーリック/1片
 - 唐辛子(種を抜く)/1本(お好みで)
 - ウイスキー/少々(お好みで)
 - 白ワイン/150ml ○ビール/330ml
 - トマト缶/1缶 ○ウスターソース/大さじ1
 - ビーフブイオン(キューブ)/1個

- ・食パン/3枚(6枚切り、または8枚切り)
- ・とろけるチーズ/1枚・卵/1個
- ・ソーセージ、牛肉、ハムなどの肉類

作り方(調理時間:50分)

- ①刻んだ玉ねぎをオリーブオイル、塩コショウ(分量外)で3分炒める。
 - ②火を止め、ソースの材料と水100ml(分量外)を加え、25分煮込む。その後、ハンドミキサーで細かくする。(※)
 - ③肉類は塩コショウでグリルし、卵は目玉焼きにする。
 - ④薄くバターを塗った食パン(軽くトーストしてもよい)の間にソーセージや肉などをはさみながら積み上げる。竹串をさし、崩れないようにする。
 - ⑤④の上にチーズ、たっぷりの熱々ソース(②)を流しかけ、目玉焼きを乗せ完成!
- ※②のハンドミキサーがない場合、フードプロセッサーなどで細かくして煮込む。

**お得なクーポン配信中!
武蔵野銀行アプリ!**

残高照会や家計簿等の
便利な機能も!



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play

More For You
もっと、街・暮らし・笑顔のために

武蔵野銀行

相続・交通事故・離婚・刑事弁護・労働の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。 [広告]



☆女性弁護士4名、総勢14名の弁護士が所属しています。☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。☆開設以来25年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。

在住外国人の方も 英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ぜひご相談ください!! 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。

まずご予約下さい

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、英語または韓国語でお願い致します。

ご予約専用電話▶0120-25-4631 ホームページ▶<https://www.saitama-bengoshi.com/>

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

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル6階

*大宮駅東口から徒歩3分
東口(北)出ですぐ左折して直進。
1階はEXILEのダンススクール。

2020年4月発行 公益財団法人 埼玉県国際交流協会

Saitama International Association URL <http://sia1.jp/>

バックナンバーはこちらから... sia1.jp/t-pu-f で 検索