

# つな 料理で繋がる 人と人

国際交流と料理のコラボ  
～家庭料理“お国自慢”～



▲約40名が集まった同イベント。皆さんおいしく作れましたか？

まちづくり倶楽部の交流グループが主催したお料理交流イベントが3月20日に開催されました。

町内在住ルーマニア出身の萩原ラモナさんとジャマイカ出身のダニエル・トマスさんらによる郷土料理「サルマレ（米入りロールキャベツ）」「ジャークチキン」を参加者みんなで交流しながら調理し、会食。

参加者も日本人だけでなく、町内に住むフィリピンやアメリカ出身の方々が参加し、とても国際色豊かなイベントとなりました。

次回の開催は今のところ未定ですが、参加者からは「また絶対に来たい！」といううれしい声も。第2回の開催が決まった時には、HPや折込チラシで告知いたします！



▲チキンのソースの作り方を説明するダニエルさん(写真左)。隠し味は笑顔かな？



▲サルマレの仕上げに取り掛かるラモナさん(写真左から二人目)。



◀完成したジャークチキン(左手前)とサルマレ(右手前)。ジャークチキンは酸味のあるソースがスパイスとなって普段の料理では味わえないおいしさ。  
サルマレはお米が中に入っているため少量でもお腹がいっぱいに。塩味がちょうど良い味付けに。

## ●大人も子どもも 早寝・早起き・朝ごはん！●



朝ごはんは栄養を摂るのはもちろん、体を起こすスイッチにもなります。決まった時間に食べることで生活リズムが整って、夜眠りやすく、朝もスッキリ起きられるようになります。

食べていない人は何か食べる習慣を身につけることを目標に！食べている人は内容を主食（ご飯・パン・麺）、たんぱく質（魚・肉・卵・乳製品など）、野菜の3つを揃えるようにしましょう。難しく考えず、ご飯派なら納豆や卵かけご飯+野菜の味噌汁、パン派ならパンに野菜、チーズをのせてピザトーストもよいですね。前の日の残りのスープやおかずも利用すると無理なく準備できます。朝食をしっかりと食べて、元気な1日をスタートさせましょう。

栄養士 小屋畑麻未

ココがポイント！  
火がすぐ通る材料なので、朝すぐに作る事ができます♪

◎さげとぎのこの簡単おじや◎<材料2人分>

- ・ご飯 軽く茶碗2杯・鮭フレーク スプーン2～3杯・卵 1個
- ・しめじ 1/2パック・塩こしょう 少々・のり 少々

<作り方>

- ①鍋に石づきをとってほぐしたしめじ、鮭フレークを入れて、一煮立ちしたら、ご飯を入れる。
- ②溶き卵を回しいれ、塩こしょうで味を整える。ふたをして火が通れば完成。お好みでのりをのせる。

1人分 エネルギー 262kcal 塩分 1.0g