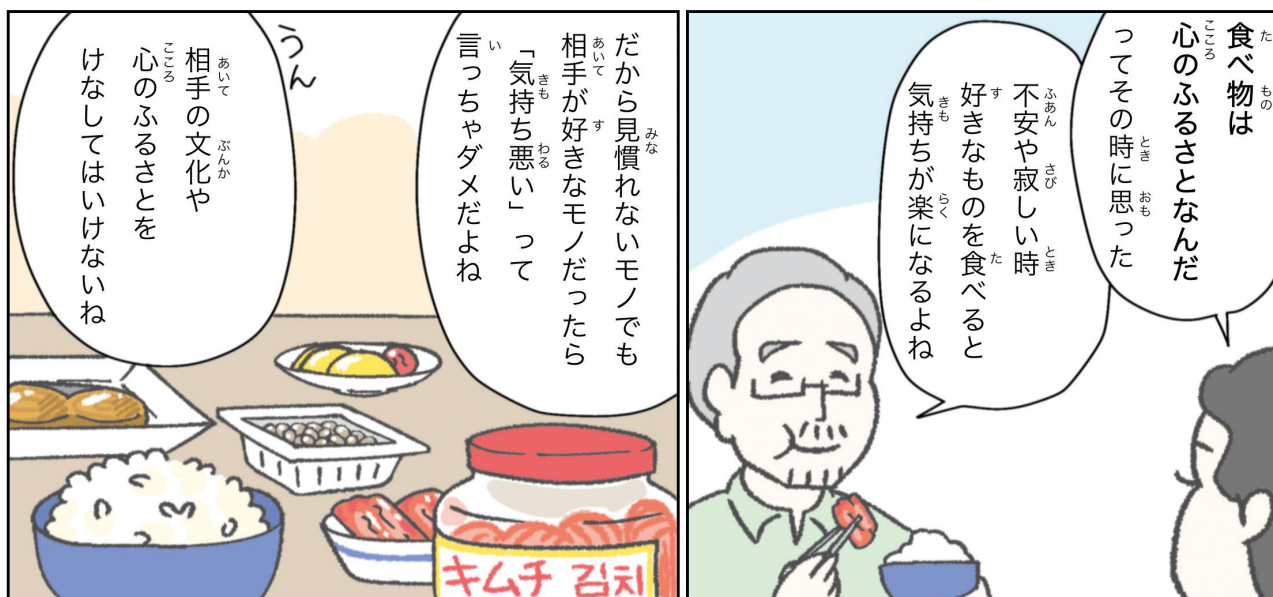
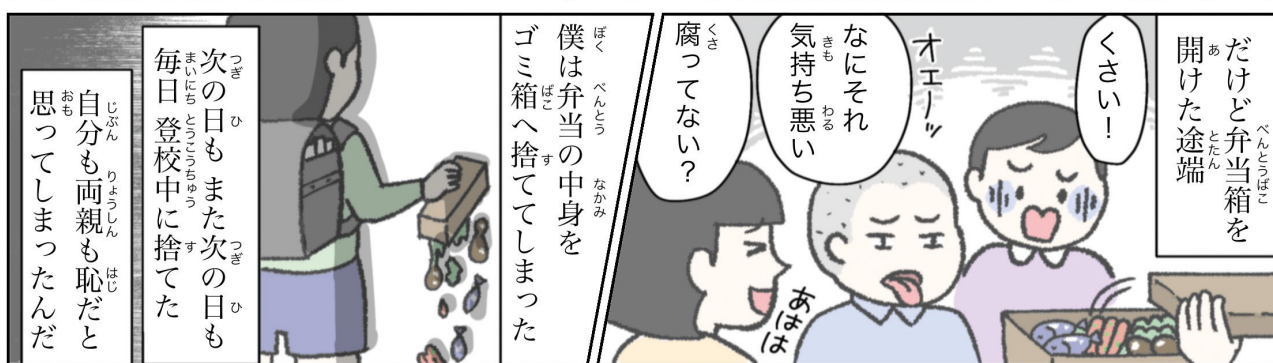


3章：食は心のふるさと

1. どの人も自分の国や地域の料理を食べるとホッとする

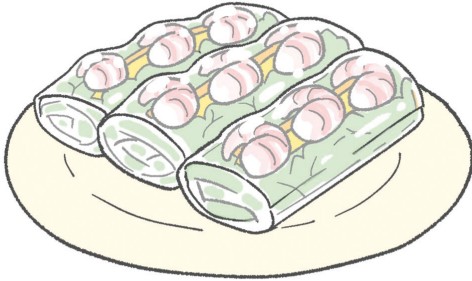
しかし、大好きなものを食べている時に、他人に「嫌だ」と言われたら、どうしますか？



2. 多文化ご飯を作って食べよう!

日本に住んでいる外国人がよく食べている、故郷のご飯を作って食べてみませんか?
作り方は動画で見ることができますよ!

ベトナムの生春巻き (Gỏi Cuốn ゴイ・クオン)



スーパーで買える材料:

- 豚肉 (蒸し豚)
- えび (ボイル)
- 卵 (錦糸卵)
- レタス
- にんじん (干切り)
- きゅうり (干切り)
- ニンニク (みじん切り。お好みで!)
- 唐辛子 (みじん切り。辛いのが苦手な人は入れなくてもいい)
- キクラゲ (水で戻す)

ベトナム食材店で買える材料:

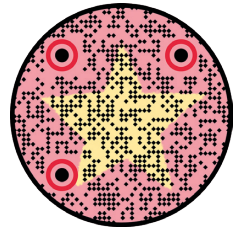
- ライスペーパー (丸いもの。小さいと巻きにくいので、大きいものがおすすめ)
- ヌックマム (ベトナムの醤油。お魚の匂いがする!)
- パクチー (お好みで!)
- ブン (お米でできている細くて白い麺。お湯で2分程度茹でて、ザルにあげて流水で冷ます)



ガー

みんなで作ると楽しいよ!
私は、刻んだ豚の耳を入れるのも大好き

ベトナム人留学生が生春巻きを作っている動画はここ!



ネパールのチャットパット (चटपटे Chatpate)

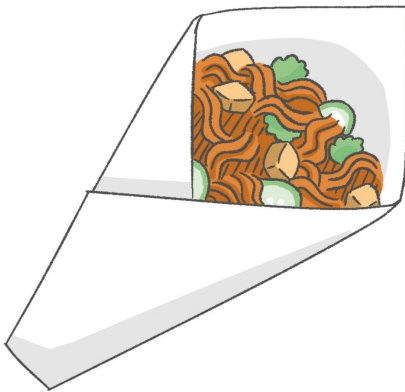
スーパーで買える材料:

- ジャがいも (ゆでて、小さく切る)
- にんじん (小さなサイコロに切る)
- きゅうり (小さなサイコロに切る)
- 玉ねぎ (できれば赤玉ねぎ。細かく切る)

この表記のものを探そう

アジア食材店で買える材料:

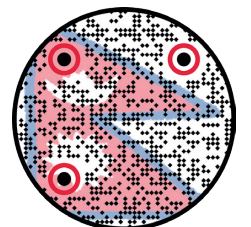
- ネパールの乾麺
- ポン菓子 (お米からできたお菓子)
- 焼きひよこ豆「カラ・チャナ」(kala chana)
- ネパールのおやつ「ダルモット」(dal moth)
- スパイス チャットパテ・マサラ (chatpate masala)
- パクチー (お好みで!)



ラクシャ

友達と一緒に食べると
すごく楽しい。食べ出したら止まらない!
紙で包んで食べるのが本格派!

ネパール人留学生がチャットパットを作っている動画はここ!





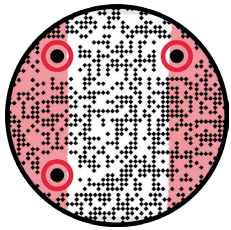
ペルーのセコデポジョ (Seco de Pollo)

スーパーで買える材料:

- ニンニク (みじん切り)
- 玉ねぎ (細くスライスされたもの)
- 鶏肉ササミ (サイコロに切ったもの)
- 白米 (お好みの量)
- 塩
- コショウ
- クミン (スパイス)

南米、あるいはアジア食品店で買える材料:

- パクチー (お好みで!)
- 黄唐辛子 (ローレーナさんはペースト状のものを使います。なければ、細かく切った青唐辛子1本でもいいです)



ペルー人のローレーナさんがセコデポジョを作っている動画はここ!

かおり



お母さんがよく作ってくれる、カレーのようなペルーの家庭料理だよ。とっても美味しいから、ぜひ作ってみてね!

3. 愛知県の多文化料理を検索しよう!

愛知県ではベトナム料理、ネパール料理、ペルー料理をはじめ、多くの国の料理を食べたり、食材を買ったりすることができます。お店の多くはその国を出身国とする人が経営しているから、食材や食べ物を手に入れられるだけでなく、その国の雰囲気も味わえます!あなたの近所に、どの国のお店がありますか?

近所にある多国籍食品店を検索してみましょう。

わたしは「ペルー料理 安城市」で調べてみよう

それじゃあ、僕は「ベトナム食品店 一宮市」で調べるよ

みずも

よーよー

4. 相手が食べているものは、どんな食べ物かな？

クイズです！自分が好きじゃないものを食べている人を見たとき、どんな反応がやさしい？○をつけましょう！



振り返り

→ あなたの「心のふるさと」だと思える料理は、どんな料理ですか？

→ 住んでいる地域にはどの国の料理店ありますか？

→ お友達が珍しいもの食べているのを見かけたら、かけようと思うやさしい言葉を書きましょう！