



◆◆◆◆ 伊勢市国際交流協会 ◆◆◆◆

-Ise International Exchange Association-

事務局 〒516-8601 伊勢市岩渕 1-7-29 伊勢市役所本館 2階 市民交流課内
TEL 0596-21-5549 / FAX 0596-21-5642 / E-mail kouryu@city.ise.mie.jp



通信 令和2年9月号

9月の予定

- ・新型コロナウイルス感染症拡大により、日本語教室は、現在の段階で開始日は確定してません。再開情報は、伊勢市国際交流協会 HP やいせ日本語教室フェイスブックにてお伝えします。(裏面にともにQRコードを載せています。)
- ・事業委員会 9月11日(金)19:00~20:30 伊勢市役所東館5階5-4会議室
(ご出席される方は9月9日(水)までに事務局へご連絡ください。)



世界の料理作ってみました(ラオス編)



こんにちは、事務局の村山です。

伊勢市は東京オリンピック・パラリンピックに出場する国のひとつである、ラオスの合宿を受け入れる「ホストタウン」となっています。

みなさんはラオスという国をご存知でしょうか？私も国名は耳にしたことがあるものの、どのような国であるかまでは知りませんでした。そこで、ラオスについて調べたところ、『カオソーイ』という料理を知り、『ラオス風カオソーイ』を作ってみました。

そもそもカオソーイとは、チェンマイをはじめとするタイ北部と、ルアンパバーンをはじめとするラオス北部で広く食べられている麺料理です。ミャンマーからラオス北部に伝わり、その後ラオス北部からタイ北部に広がったと言われています。

そしてラオスとタイのカオソーイは名前は同じでも見た目も味も違います！



★カオソーイの違いについて★

【タイのカオソーイ】

ココナッツミルクを加えたカレースープに揚げた卵麺を使う麺料理。



【ラオスのカオソーイ】

米粉から作られている麺『ライスヌードル』、スープは鶏ガラなどでとったあっさり味のスープ、そして辛い肉味噌(スパイシーな肉味噌)、パクチーやミントがたくさんのもり、ライムが香る爽やかな麺料理。



ラオスのカオソーイは見た目も味もタイのカオソーイと全然違い、あまじょっぱい味が癖になる料理でした♪ 現地では、肉味噌を作るのに、日本でいう納豆(大豆の発酵食品と記載あり)を使って作っており、とても驚きました。さらにお店で頼むと、パクチーやミントなどの香草やインゲンなどトッピングが沢山ついてくるそうです。

しかし、我が家には納豆が苦手な人がいるので、普通に肉味噌を作り、辛味やパクチー、魚醤を加えてラオス風に近づくように調理しました！

今回もいろいろ代用品で作ったので、現地の味とは違うかもしれませんが、

きっと日本人には食べやすいと思います♪



カオソーイのレシピ



★材料(3人前)★

ビーフン 150~200g(フォーの麺がなかったので代用)
 フォースープの素(3人前入り)、豚、牛合いびき肉 250g、
 もやし一袋、レモン薄切り3枚(ライムの代わり)、鷹の爪(お好みで)、
 魚醤少々、ラー油少々、だし醤油少々、辛味オイル一袋(お好みで)
 田楽用味噌、ネギ少々、乾燥パクチー(生のパクチー)、
 サラダチキン 100g、(現地ではトマトも入れてます。)



★作り方★

- (1) まずはこの料理の最大の特徴である『辛い肉味噌』を作ります。
 ひき肉を炒めながら鷹の爪、調味料(だし醤油、田楽用味噌、
 ラー油、辛味オイル、魚醤、乾燥パクチー)を加えてさらに
 炒め煮していきます。田楽用味噌が甘めなので味見しながら
 魚醤を足して、最後にパクチーを適量振りかけます！



- (2) 器にフォースープの素をいれてお湯を注ぎます。

- (3) ビーフン(2mmのもの)を4~5分でゆでる。

準備したスープにゆでた麺を投入します。肉味噌、もやし、レモン、
 サラダチキン、ネギを飾り、最後にパクチーを一振りして完成です。

あっさりスープにレモンの爽やかな酸味とピリ辛い肉味噌が混ざって、暑いこの時期にさっぱりとした味でした。残った辛い肉味噌は、ご飯や冷やっこにかけたところ、とても美味しかったです。

また、ラオス料理について調べていく中で、ラオスの人々の主食はもち米で、汁物と主食の米をおかずと一緒に食べる事など和食に共通する点が多く、とても興味を持ちました。

新型コロナウイルス感染症が収束したら、ラオスへ行ってみたいですね☆

