

思春期講座だより ～ALTとクッキング～

8月2日（金）に開催した思春期講座の行事、ALTとクッキング講座では、ALTのジェシカ先生からフィリピン料理を学びました。

英会話も交えながら、生徒たちも一緒に料理を楽しみました。野菜を加えてアレンジできるAdoboというごはんによく合う家庭料理です。レシピを紹介するので参加できなかった方もぜひ作ってください。

参加された方々の感想をいくつか紹介します。

<保護者の方々の感想>

- とても楽しかったです。フィリピン料理は初めてでしたが、ごはんによく合っておいしかったです。さっそく家でも作ってみます。
- 材料を炒めて煮込むだけの簡単料理なので、子どもだけで作れそうですね。
- 野菜を加えると栄養のバランスが良くなりそうです。



【親子でなかよく調理】



【ALTと会話を楽しみながら】

Adobo（アドボ） 【2～3人分】

- 鶏もも肉か豚肉 300g
（部位と量は好みで。脂身がある方が合う）
- サラダ油 大さじ1と1/2
- にんにく半玉（5～6片）粗みじん切り
- ローレルの葉（月桂樹）2枚
- 粒こしょう小さじ1（粗挽きこしょうも可、量は好み）
- オイスターソース 大さじ1/2
- しょうゆ 50cc
- 酢 大さじ3
- 水 1カップ
- 砂糖（あればブラウンシュガー） 小さじ1、塩少々



1. フライパンに油を入れ、熱したらにんにくが色づくまで炒めて小皿に取る。
2. 肉の色が変わり、焦げ目がつくまで5分ほど炒める。
3. こしょう、ローレルの葉、オイスターソース、しょうゆ、水を加えて肉がやわらかくなるまで混ぜながら煮込む。（当日はゆで卵をここで加えた）
4. 煮込んだら砂糖を加えて混ぜる。酢を加えて汁が煮詰まるまで混ぜながら煮込む。
5. 味見をして好みに塩を少々加える。1のにんにくを戻し入れて2分煮込む。
6. できあがり ごはんと一緒に召し上がれ！

★家ではきのこや玉ねぎを加えて作ってみました。甘みが増えておいしかったです。

