

## 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。レシピを紹介しますので参加できなかった方もぜひ作ってみてください。

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。

