

11月28日(月) 第4回学習会 カレー講座

カトゥマンドカレー PUJA のシェフの方に来ていただき、家庭でも作れる本格派カレー3種類とダルスープの作り方を教えていただきました。

「お子さんが嫌いなどんな野菜を入れても、うちのカレーにしたら美味しくなります」と話されていて、玉ねぎ、れんこん、ピーマンなどの9種類の野菜を用いて調理しました。沢山のスパイスを持って来ていただき、カレーやスープに入れるスパイスの種類や分量などを教えていただきました。にんにくやスパイスを炒めていると、とても良い香りが漂いました。その他に何種類ものナンを焼いていたり、タンドリーチキンやチャイやお土産まで用意していただきました。

出来上がった沢山の美味しいお料理をいただきながら、穏やかで楽しい昼食の時間が過ぎました。

ネパールの食文化のことなども教えていただきました。ネパールの方は体調や歯が悪い時にそのままスパイスを食べたり、家庭に何種類ものスパイスを常備をしていると言われていました。子どもでも辛くなく食べれるスパイスが何種類もあることを教えていただき、スパイスを使うことでどんな野菜でも美味しいカレーになることを実感しました。これから家でもスパイスを使い、料理をしていこうと思いました。異文化に触れることができ、とても充実した内容の講座となりました。

