

# エコクッキング講座

～インドネシアの家庭料理を作って、エコについて考えましょう～

主催:豊中市環境部環境センター減量推進課 共催:豊中市健康福祉部保健予防課 講師:TIFA カフェサパナ

- メニュー**
1. Nasi Uduk(ナシ ウドゥック→ココナッツミルクご飯)
  2. Kerupuk Udang(クルブック ウダン→えびせんべい)
  3. Tahu Isi(タフ イシ→厚揚げの野菜天ぷら)
  4. Pisang Goreng(ピサン ゴレン→バナナの天ぷら)
  5. Ayam Goreng Kecap(アヤム ゴレン ケチャップ→チキンの黒豆ソース)
  6. Capcay(チャプチャイ→海鮮の野菜炒め)

## 1. Nasi Uduk(ナシ ウドゥック→ココナッツミルクご飯)

【材料】	1 人分
お米	1/2 カップ
ココナッツミルク	大さじ 1
水	0.5 合の目盛まで
レモングラス	2cm位
ベイリーフ	1/2 枚
塩	少々
コンソメ	少々

【作り方】①お米を研いで、炊飯器にお米と全ての材料を入れて炊きます。  
②炊き上がったたら、ご飯を混ぜて、出来上がり。

\*ベイリーフは月桂樹のことです。  
ベイリーフは英語で、ローリエはフランス語。

## 2. Kerupuk Udang(クルブック ウダン→えびせんべい)

【材料】	1 人分
えびせんべい	3枚
サラダ油	適量

【作り方】①フライパンに油を入れて、170℃まで温めます。  
②油が温まったら、えびせんべいをフライパンの中に1枚ずつ入れます。  
③入れてすぐ箸で抑えながら左右に揺らして揚げます。  
④膨らんできたら、ひっくり返してまた抑えながら左右に揺らして2～3秒ぐらい揚げます。  
⑤ほんのりきつね色になったら、引き上げて、できあがり。

2. 3. のメニューのサラダ油はえびせんべいを揚げた油をそのまま使います。



## 3. Tahu Isi(タフ イシ→厚揚げの野菜詰め天ぷら)

【材料】	1 人分
厚揚げ	100g
もやし	20g
人参	10g
ねぎ	10g
★コンソメ	小さじ 1/4
★塩	小さじ 1/2
★こしょう	少々
★砂糖	小さじ 1/4
天ぷら粉	適量
水	適量
サラダ油	適量

【作り方】  
①厚揚げ1個を斜め半分に切ります。その半分になった厚揚げをスプーンで中身を出してボールに入れます。外側の厚揚げを別の容器に置いておきます。  
②もやしを洗い水気を切ります。人参を洗い、ヘタと皮ごと千切りにします。ねぎを洗い、根本を切り、小口切りにします。  
③フライパンを熱して油をしき、もやし・人参・ねぎを炒めます。しんなりしてきたら、★を入れて箸でまぜて火を止めて、少し冷まします。  
④③を①のボールに入れて、混ぜます。それを外側の厚揚げの中に詰め入れておきます。  
⑤フライパンを熱して油をしき、衣につけた④を揚げていきます。

## 4. Pisang Goreng(ピサン ゴレン→バナナの天ぷら)

【材料】	1 人分
バナナ	半分
天ぷら粉	適量
水	適量
砂糖	小さじ 1
サラダ油	適量

【作り方】①バナナの皮をむいて、半分に切って、またさらに縦半分に切ります。  
②ボールに天ぷら粉を水で溶いて衣を作ります。切ったバナナを衣のボールに入れます。  
③180℃まで熱した油に衣につけたバナナを入れます。  
④ひっくり返しながら、きつね色になったら、引き上げてできあがり。

エコポイント



天ぷら粉と水は「3.タフ イシ」に使った衣を使います

## 5. Ayam Goreng Kecap(アヤム ゴレン ケチャップ→チキンの黒豆ソース)

【材料】	1 人分
鶏もも肉	100g
★塩及びこしょう	少々
★コンソメ	小さじ 1/2
★ケチャップ manis	大さじ 1
★ベイリーフ	1 枚
★おろしにんにく	少々 (2g)
★おろし生姜	少々 (2g)
★砂糖	小さじ 1/2
サラダ油	適量

【作り方】  
①鶏肉を一口サイズに切って、フライパンの中に入れます。  
②全ての★(調味料)をフライパンの中に入れて、混ぜ合わせます。  
③混ぜ合わせたら、ふたをして火にかけて、中火で約20分煮込みます。  
④15分ぐらいいたら、少しまぜて、またふたをして煮込みます。  
⑤20分になったら、火を止めて、そのまま冷めるまで落ち着かせます。  
⑥フライパンに油を熱して、鶏肉を(汁なしで)少し焦げ目がつくまで、ひっくり返しながら焼いていきます。

\*Kecap manisはインドネシアの黒豆ソースのこと。調味料のエスニックコーナーなどで購入できます。

## 6. Capcay(チャプチャイ→海鮮の野菜炒め)

【材料】	1 人分
人参	10g
小松菜	20g
キャベツ	50g
うずら卵	2 個
シーフードミックス	20g
舞茸	20g
カリフラワー(またはブロッコリー)	20g
★コンソメ	小さじ 1/4
★塩	小さじ 1/2
★こしょう	少々
★砂糖	小さじ 1/4
★レモン汁	少々
サラダ油	小さじ 1
ごま油	お好みで

【作り方】  
①人参はヘタと皮ごと斜め切りに、小松菜は根元を切り落としざく切りに、キャベツは芯の部分を薄切りにし、葉の部分はざく切りに、舞茸はさいておきます。  
②カリフラワーは裏返しにして葉を根本から切り、真ん中の芯の固い部分を切り取ります。葉と芯の部分は薄切りにし、残りの部分は小房に分けておきます。  
③鍋にお湯を沸かし、人参・キャベツの芯・カリフラワーの葉と芯を先に半煮えになるまで(1分程)茹でておいて、湯からあげた後はそのまま冷まします。  
④フライパンに油をしき、強火でシーフードミックス・舞茸を先に炒めて、小松菜・キャベツ・うずら卵を入れて、さらに炒め、後残りの野菜を全部入れて炒めていきます。全体のカサが一回り小さくなったら★(調味料)を入れて、30秒ほどかき混ぜ火を止めます。

エコポイント



キャベツを1個丸ごと使います。一番外側の葉(濃い緑色で固い部分)、芯の部分もビタミンC、ビタミンK、ビタミンU(ビタミン様物質キャベジン)カルシウム、カロチンが含まれています。  
人参も1本丸ごと使います。茎、皮にはビタミンA、カリウム、植物繊維がたくさん含まれています。(油と相性がいいため、天ぷら・きんぴら・バターソテーなどに最適です)

本日講師をしていただいている「TIFA カフェサパナ」のお店です。



アジアを中心としたいろいろな国の日替わりシェフが多国籍の家庭料理を提供する、新しいスタイルのカフェです。

「サパナ」とはネパール語で「夢」です。希望あふれる夢が広がりますように・・・。

### TIFA カフェサパナとは？

市民による国際交流・国際協力活動の一環として、NPO 法人 国際交流の会とよなか(TIFA)が運営するカフェ&交流のスペースです。

- ・地域に住む外国人の活躍の場
- ・日本人と外国人が食文化を通じて交流する場
- ・外国の言葉や文化を体験したり学んだりする場

**NPO ならではの自由な発想で、ちょっと刺激的かつ居心地のよいスペースを作りたいと思います。ぜひご来店ください。**

現在、以下のようなプログラムが企画されています。

- ・美味しいコーヒーや紅茶、手作りのお菓子などを楽しめるカフェ
- ・外国人が腕をふるう日替わりランチ
- ・ネパールの女性たちの作品やフェアトレード(公平貿易)グッズなどを展示販売する「お買いものコーナー」
- ・さまざまなイベントに利用できるレンタルスペース(週末のみ)



日替わりランチ(写真はインドネシア料理)



お買いものコーナー

### TIFA カフェサパナ

場所：豊中市本町3-3-3

お問い合わせ(事務局)

NPO法人国際交流の会とよなか(TIFA)

TEL/FAX 06-6840-1014

ホームページ <http://tifacafe.tumblr.com/>

### TIFAカフェサパナは

豊中エコショップ制度認定店です。

割り箸の削減、フェアトレード商品の取扱い

フリーマーケット等の企画や場所の提供

(第3土曜日 サパナバザー)

地域住民に対する環境学習の場の提供

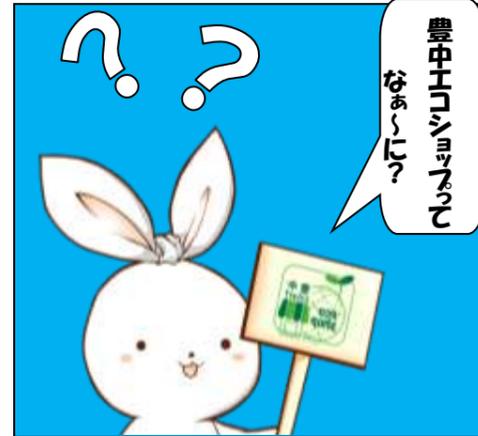
(第3金曜日 環境井戸端会議)

などに取組んでいます。(イベントは変更の場合有)



## 環境にやさしいお店

# 豊中エコショップ



環境のことを考え、省エネやごみの減量につながる3R(リデュース・リユース・リサイクル)行動などに積極的に取り組むお店や、環境に配慮した販売方法や、サービスの提供を行っている豊中市内のお店を『豊中エコショップ』として認定しています！

環境にやさしいお客様への、環境にやさしいサービスがあるお店もありますよ！

環境にやさしい生活・お買い物にご協力ください。

### 豊中エコショップ認定店一覧 53店舗

- |               |                |
|---------------|----------------|
| いかり豊中店        | TIFAカフェサパナ     |
| イズミヤ上新田店      | 天然漁場直送回転寿司ぶつぎり |
| イズミヤ庄内店       | 天ぷら食堂おた福豊中千里店  |
| おうちカフェ樹林      | 阪急オアシス小曾根店     |
| 関西スーパー豊中南店    | 阪急オアシス千里中央店    |
| 餃子の王将空港線豊中店   | 阪急オアシス豊中駅前店    |
| 餃子の王将服部店      | 阪急オアシス少路店      |
| クッチーナカサイ      | 阪急オアシス豊中店      |
| コープ桜塚店        | 阪急オアシス服部西店)    |
| コープ東豊中店       | 阪急オアシス服部緑地店    |
| コープ蛍池店        | 阪急オアシス蛍ヶ池店     |
| コープミニ泉丘店      | 阪九オアシスタ日丘店     |
| コープミニ桜の町店     | ヒロコーヒー千里セルシー店  |
| コープミニ城山店      | ヒロコーヒー豊中緑ヶ丘店   |
| コープミニ西緑丘店     | フレスコ熊野店        |
| KOHYO 阪急曾根店   | マックスバリュ豊中緑丘店   |
| 極上だいこんや豊中向丘店  | まるとく市場北緑丘店     |
| 金比羅製麺豊中北緑丘店   | 万代豊中豊南店        |
| 金比羅製麺豊中千里店    | 万代豊中本町店        |
| 金比羅製麺豊中大黒店    | 野菜とつぶつぶアブサラカフェ |
| 庄内流手づくり居酒屋くし正 | 遊食遊膳笹庵         |
| ダイエーグルメシティ庄内店 | ライフ岡町店         |
| ダイエー千里中央店     | ライフ庄内店         |
| ダイエー曾根店       | ライフ豊中店         |
| 太鼓亭豊中春日店      | ライフ服部店         |
| 太鼓亭豊中服部緑地店    | ライフ三国橋店        |
| チプレッソ         |                |

平成 25 年(2013 年) 10 月末現在

## お知らせ

### 豊中エコショップ制度記念 ごみ減量フェスティバル

平成26年(2014年)

# 3月15日(土) 開催!

場所：豊島公園 多目的広場(曾根南町1)

日時：平成26年(2014年)3月15日(土)

10:00 ~ 14:00

- ・豊中エコショップ店による模擬店
- ・フリーマーケット
- ・リユースコーナー
- ・ステージイベント など・・・