

2017年3月5日(日)

# 留学生と一緒にインドネシア料理に挑戦！

～食を通じてインドネシアの文化や宗教について知ろう～

## 第1部 インドネシア料理「トゥンペン」を作ろう

まずは作り方のレクチャー。インドネシアの留学生が先生になって、作り方を教えてくれました。



### トゥンペンとは…

ナシクニン（ココナッツミルクとターメリックで炊いた黄色いご飯）を円すい形に盛り、その回りをおかずで囲んだ料理。誕生日や結婚式などのおめでたい席で食べられます。

講座では、イスラム教で食べることを許された「ハラール」の食材を使って作りました。



留学生のお手本を見ながら、高校生も料理に挑戦。インドネシアならではのスパイスや食材を使って本格的に調理！



どんなトゥンペンができたかな……？



ご飯が倒れないように盛り付けて……

**完成！！**



## ランチタイム！インドネシア流に手を使って食べてみました



まずは留学生のお手本。手で軽くご飯を固めながら食べるのがコツだそうです。



みんなで手食に挑戦。慣れない食べ方に戸惑う……かと思いきや、意外と手でも食べやすかった、との感想もありました。日本ではなかなか見かけない本場のスパイスを初めて味わう高校生もたくさんいました。



## 第2部 交流しよう、インドネシアについて知ろう

ご飯の後は、お茶とフフル・ムティアラ(タピオカとココナッツミルクのデザート)を楽しみながら、インドネシアやイスラム教のお話を聞きました。



インドネシアの自然や文化について紹介してくれました。インドネシアには 13,000 以上もの島があり、地域や民族ごとの多様な文化があります。

イスラム教のお話は、クイズに挑戦しながら聞きました。私自身、イスラム教については学校などで勉強しましたが、1日5回のお祈りや断食のことなど、イスラム教徒の方から具体的にお話を聞くことができ、いろいろな発見や学びがありました！



## 参加者の感想



- スパイスやハーブを使って料理し、本場の味を楽しめてよかった。
- 黄色いご飯のもとがカレーでなく、ターメリック（ウコン）と知って驚いた。
- インドネシアの人と一緒に料理ができてよかった。
- インドネシアや、インドネシアの文化について学べた。
- 異文化が体験できてよかった。