

# 世界の料理教室が開かれました 中国の家庭料理をおいしく習いました

佐藤洋子(広報部会)

外国の方を招いて、その国の家庭料理を教えてください『世界の家庭料理』教室（文化交流部会主催）。6月7日（水）、菊田公民館で行われた今回は中国料理です。講師は、日本に住んで5年、NIAの日本語教室の学習者でもあるモニカ・ワンさんです。

メニューはたっぷり5品。メインの『白身魚と春雨のニンニク蒸し』『よだれ鶏』『エビ卵炒め』、それに『野菜と豆腐のスープ』『粒あん白玉団子』です。

『白身魚～』は、パンガシウスというナマズの一種を使用。一口大にスライスし、いろいろな調味料と片栗粉で「よくマッサージ（笑）」（モニカさん）。白菜、春雨を敷き、魚をのせて、蒸します。蒸しあがったら、ニンニクのみじん切り、トウチ、赤唐辛子酢漬け等を炒めたタレをかけ、ネギみじん切りをふって出来上がり。野菜たっぷり、柔らかく蒸された白身魚、とってもヘルシーです。

鶏モモ肉を茹でた『よだれ～』も、『エビ～』



参加の皆さん

も、全然油っぽくなく、野菜たっぷり、ヘルシー。それでいて、「中国料理はいろいろな調味料をよく使う」（モニカさん）ためか、どれも深いお味。飽きのこない、まさに歴史ある中国家庭料理のご馳走、といった感じです。

「私はシェフでなく、主婦（笑）。一番の趣味はお料理。料理の時は、勉強のため、よくYouTubeで日本語を聞いてます」と、モニカさん。中国人のご主人ともども、おいしいものの食べ歩きが大好き、だそうです。

ご出身は北京。ピリ辛の『白身魚』『よだれ』は四川、『エビ』は香港、『団子』は上海風、とのこと。ちょっとした中国旅行のような本日の参加者は、17名。

「料理教室は初めて参加。楽しくって、おいしくって！」（鈴木與子さん）。「帰ったら、レシピ全部作って、妻に食べさせようと思います（笑）」（加藤一夫さん）。「みんなと一緒にやれて嬉しいです」と大きな目を輝かせるモニカさんと、楽しい時間を過ごしました。



よだれ鶏(手前)、エビ卵炒め(左奥)、白身魚と春雨のニンニク蒸し(中央奥)