



CIRのつぶやき



国際理解教育・国際交流・
国際協力・国際観光・多文化・
相互理解と友好を図る

Facebook page :
滝川市国際交流員/Takikawa CIRs

いいね!
押してね😊

2022.07.01 第27号 シンガポールといえば「美食天国」

シンガポールは「美食天国」とよくよばれており、国民にとって「食文化」はとても大事なことです。



2020年にユネスコ無形遺産に登録されたシンガポールの伝統屋台（ホーカーセンター）。

ホーカーセンターはシンガポール人にとって欠かせない場所です。お手頃価格でお腹を満たせるので大人気です。シンガポールに約110ヶ所あり、一つの場所で様々な料理を食べられるのが特徴です。シンガポールの国際交流員が「美食穴場」をご紹介します。

おすすめ



ABC Brickworks Food Centre
Hokkien Mee
ホッケンミー
(漢字で書くと福建麵)

直訳すると「(中国の)福建の焼きそば」という意味です。玉子麵とビーフンをミックスし、海老やイカを加え、海老と豚骨の出汁を入れて、炒めます。食べる前にライムをしぼった、フレーバー満点の料理です。中華鍋で強火で炒めるので、独特な香ばしい匂いが決め手の中華料理です。
値段は¥400～¥500です。

Yishun 928 Laksa
ラクサ (漢字で書くと叻沙)

ラクサとはココナッツミルクカレーと米粉で作られたプリプリとした麺の料理です。具は茹で卵、エビ、アサリ、かまぼこ、油揚げ、もやしです。レンゲにチリペーストを乗せるのが一般的なので、自分の好みでペーストをスープに加えて混ぜてから食べます。

値段は¥300～¥400です。

Ban Leong Wah Hoe Restaurant
チリクラブ

ホーカー料理ではないですが、美食と言えばチリクラブです。チリソース、トマトソース、溶き卵を炒めたカニ料理です。カニを食べつつ、ソースに饅頭(マン・トウ)という揚げパンをつけて食べるのが定番です。甘辛い料理なので、くせになる味です!

チリクラブは時価
¥10,000 前後です。



CIRのつぶやき



国際理解教育・国際交流・
国際協力・国際観光・多文化・
相互理解と友好を図る

Facebook page :
滝川市国際交流員/Takikawa CIRs



2022.07.01 第27号 シンガポールといえば「美食天国」

炊飯器で
チキン
ライスを！



チキンライスはシンガポールの
国民食の一つです。
シンガポールでは宗教上の理由で豚肉
・牛肉を食べられない人が多いため、
鶏肉料理が好まれる傾向があります。

～シンガポールで有名な料理をユーチューバー
Spice N' Pans から引用したレシピ～

炊飯器で簡単な海南チキンライス

材料 (3～4人前)



レシピ動画

チキンの材料

- 鶏もも肉 450g
- 小ねぎ (白い部分のみ) 1束
- 生姜 10g 薄切り
- ごま油 小さじ1
- 塩 小さじ1 ½

ライスの材料

- 米 (日本よりタイ米がおすすめ) 370g
- バター 15g
- 小ねぎ 1束
- にんにく 4片
- 生姜 20g
- 鶏がらスープの素 小さじ1 ½
- 塩 小さじ1 ½
- 水 450ml

チキンにかけるタレの材料

- お湯 80ml
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 大さじ1 ½
- 醤油 大さじ4

お好み：薄切りきゅうり、くし切りトマト

作り方：

- ① ボウルの中に、鶏もも肉、塩、小ねぎと生姜を入れます。手でよく揉んでからごま油を加えて、さらに揉みます。少なくとも1時間以上冷蔵庫に入れておきます。
※鶏肉を調理する30分前に冷蔵庫から出してください。
- ② 炊飯器の「炊飯」ボタンを押して、バターを入れます。バターを溶かしながら小ねぎ (束をひとまとめにして結ぶ)、潰した生姜と潰したにんにくを入れて、香りが出るまで炒めます。
- ③ 米を炊飯器に入れて、塩と鶏がらスープの素を入れ、電源を切ってからよく混ぜます。
- ④ 炊飯器に水を入れます。蒸し器に鶏肉を揉み込んだ小ねぎと生姜と一緒にを乗せ、炊飯器に入れて、「炊飯」ボタンを押します。
- ⑤ ボウルの中にお湯を入れて、砂糖、醤油、ごま油を加え、砂糖が溶けるまで混ぜます。
- ⑥ ご飯が炊き上がったら、にんにく、生姜と小ねぎを取り除き、ご飯を混ぜます。
- ⑦ 鶏肉をスライスし、ご飯の上に乗せ、タレをかけ、お好みできゅうりやトマトを添えて完成です！



米メディア「CNNトラベル」が発表した
「2021年世界で最も美味しい食べ物TOP 50」の中に
チキンライスとチリクラブがランキング入り。