

第53回世界の料理教室が開催されました

料理だけでなく、人間もスイートなフィリピン

佐藤洋子（広報青年部会）

3月24日、菊田公民館にて開催された料理教室。今回はフィリピンの家庭料理です。

講師はパウラ・カーラさん。ルソン島の南、ミンドロ島ご出身で、ご主人共々日本に住んでもう20年近くになります。パウラさんは、フィリピンの食材や雑貨を販売する店のオーナー。フィリピンの醤油や酢、フルーツ缶詰など、本場の味を再現する「秘密兵器」をたくさん持ってきてくださいました。

そして副講師として、フィリピン出身でNIAの人気会員、ジェシカ西條さんも応援にきてくれました。参加者は14名。スタッフ3名も加わって、3つの調理台に分かれて、いざ開始です。

今回のメニューは3点。

まずは「豚肉と鶏肉のアドボ」。パウラさんによると、「アドボはフィリピンの代表的な煮込み料理」だそうです。豚肉のブツ切りと鶏手羽元をかなりたくさんのニンニクと醤油・酢・サトウ・水等で、ほとんど水分がなくなるまでコトコトと煮込みます。

2品目は「フィリピン風春巻き」。具材の豚ひき肉・玉ねぎ・ニンジン日本人にもおなじみですが、チーズをたくさん入れるのがミソ。皮も鉛筆4本分くらい、日本流春巻きよりもかなり細く巻きます。これを揚げるわけですが、細いのでパリパリに仕上がります。「カリカリの春巻きを、スイートチリソースなど甘酸っぱいタレにつけて食べるのがフィ

リピン流」(パウラさん)とのことです。

最後はデザート「フィリピンフルーツサラダ」。缶詰のフルーツミックスやココナッツをボールにあけ、生クリームやコンデンスミルクを混ぜるだけ。ただし、角切りチーズをたくさん入れるのが特徴。「とっても早くて簡単。冷やして食べれば、暑い時などぴったりです」(パウラさん)。

「まだもうちょっと煮込みますね」「チーズはお好みですが、たくさん入れたほうがフィリピンらしいですよ(笑)」と、各調理台を平等にクルクル回ってアドバイスするパウラさん。明るくフレンドリーな講師&副講師を中心に、料理教室には笑い声が絶えません。

そして、いよいよお待ちかねのお食事タイム。パウラさんの発案で、春巻きは班ごとにレタスを敷いて大皿に盛りました。トロピカルな雰囲気、リゾートホテルの一品風になりました。「お肉、やわらか〜い!」「味もシミシミしてる!」「チーズ味春巻き、新鮮!」「カリカリ春巻き、ビールほし〜い」「デザート、甘くておいし〜!」等々、「おいしい!」の声があふれ、みんなニコニコ、満足気です。

「同じ料理でも、島ごとに味付けは異なるんです。でもたいていどこも“甘酸っぱい”というのが、フィリピン料理の一番の特徴ですね」とパウラさん。お料理だけでなく、人間もスイートなフィリピン。おいしく楽しい時間をありがとうございました!



今回参加のみなさん(左)。右が講師のパウラさん(中央)。出来上がりのアドボ、春巻き、デザート(右)。