

# インフォメーション

No.186 2020年11月発行



## こくさいこうりゅうきょうかい てんじかい かいさい 国際交流協会 展示会を開催します！！

今年度は、コロナ禍で今までのイベントができず、「おうちで国際交流」していただき、多くの方が作品や写真を送ってくれました。

皆さんから集まった作品や写真で、世界を旅して国際交流しませんか？

ぜひ、見に来てください！

来場者にはプレゼントもありますよ☆

プレゼントには、  
数に限りがあり  
ます☆



### 開催日

日時：12月13日（日）

午前10時30分から午後1時30分まで

※入退場は自由です

場所：はにぼんプラザ（本庄市銀座1-1-1）

参加費：無料

当日、展示会を見学された方全員にプレゼントがあります☆

ご家族やお友達と一緒にぜひご来場ください。

※感染防止対策として、マスクの着用、施設内での

手指の消毒にご協力ください。



# こくさいこうりゅう おうちで“国際交流”

## だい かい りょうり 【第5回】ベトナム料理



こんかい  
今回は、ベトナムの代表的な料理 **なまはるま “生春巻き”** をご紹介いたします！！

なまはるま  
『生春巻き』・・・(Gỏi cuốn (ゴイ・クオン))は、フォーとともにベトナム料理を代表するものとして知られている料理です。Gỏi cuốnは「包んだ(野菜や魚介の)和え物」という意味です。フレッシュな野菜をモチモチとした皮で包んだもので、レストランなどで食べたことがある人もいないのでしょうか？

ぜひご自宅で、生春巻きを作って、味わってみてください♪

### なまはるま 【生春巻き】

#### ◆ ざいりょう にんぷん 材料 (6人分) ◆

- ・ライスペーパー 24枚まい
- ・豚肉 200gぶたにく
- ・海老 12尾えび
- ・ビーフン 100g
- ・ニラ 12本ほん
- ・サニーレタス 1/2束たば
- ・水 適量みず てきりょう



#### ◆ たれ用 ◆

- |                                           |                                  |
|-------------------------------------------|----------------------------------|
| ・味噌 大さじ5 <small>みそ おお</small>             | ・油 大さじ2 <small>あぶら おお</small>    |
| ・ピーナッツバター (無糖) 大さじ2 <small>むとう おお</small> | ・フライオニオン 適量 <small>てきりょう</small> |
| ・にんにく 3片 <small>へん</small>                | ・水 大さじ5 <small>みず おお</small>     |
|                                           | ・塩 適量 <small>しお てきりょう</small>    |

ちょうりほうほう  
**調理方法**

①海老は殻をむき、背わたを取り、茹でて、半分に切る。

(写真①)

②豚肉も茹でて、カットする。(写真②)

③ビーフンも2～3分お湯で茹でて、冷たい水でしめる。

④レタス、ニラは適当な大きさに切る。(写真③)

★お好みで、きゅうり・ミントの葉などを入れても  
 おいしいです！！

⑤ボールに水を入れ、ライスペーパーは手早く水にくぐらせる。

(写真④)

★水につけるのはサッと1回！どんどん柔らかくなります。

⑥ライスペーパーの上に具材を並べ、

(海老→豚肉→レタス→ビーフン→ニラ)で巻く。

下の写真を参考にしてください。

(写真④→)



(↑写真①)



(↑写真②)



(↑写真③)



1

1～4 順番に...

2

3

4

ニラが少しはみ出すのがポイントです！

## ～ たれの作り方 ～

じょうず  
上手に  
できたかな～？

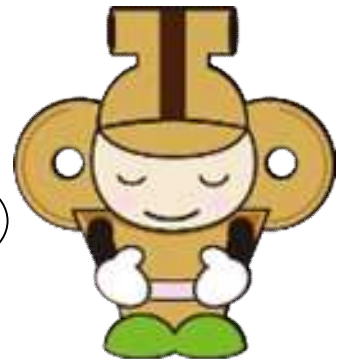


- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れ、にんにくの色が変わるまで炒める。
- ③ ②にピーナッツバターと味噌、水、塩を弱火で混ぜたら、たれは完成。
- ④ たれの上にフライオニオンを散らして出来上がりです。



こんねんど  
今年度は、なかなかイベントを開催できず、  
みなさまとの交流の場が減ってしまいました。  
12月13日(日)のイベントにぜひ遊びに来て  
ください。

らいねん ほんじょうしこくさいこうりゅうきょうかい  
そしてまた来年も、本庄市国際交流協会を、  
よろしく願いいたします。



ほんじょうしこくさいこうりゅうきょうかい じむきょく ほんじょうしやくしょひしよかない  
本庄市国際交流協会 事務局 (本庄市役所秘書課内)

〒367-8501 ほんじょうしほんじょう  
本庄市本庄3-5-3

TEL 0495-25-1158 / FAX 0495-21-8499

E-mail [info@honjo-kokusai.org](mailto:info@honjo-kokusai.org)

HP <http://www.honjo-kokusai.org>