



# 荒川区国際交流協会 事務局だより

2021年  
7月号

2021年7月1日発行

編集・発行 荒川区国際交流協会事務局

〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3 荒川区役所地域文化スポーツ部 文化交流推進課内

HP <http://www.arakawa-kokusai.com>

E-mail: [kokusai@city.arakawa.tokyo.jp](mailto:kokusai@city.arakawa.tokyo.jp) Tel:3802-3798 Fax:3802-4769



## ～日本語教室が、6月下旬から開講しました～

6月20日に緊急事態宣言が解除されたことに伴い、6月22日から日本語教室を開講いたしました。6月は、昼教室を生涯学習センターにて、夜教室を日暮里ひろば館にて、開講いたしました。

7月からは、生涯学習センターがワクチン接種会場になることに伴い、昼教室をサンパール6階にて行います。今回、期間が短くなりましたが、教室を開講し、多くの生徒さんから、喜びの声をいただきました。

また、ボランティアの皆様からも、積極的なご参加をいただき、コロナ禍の変則的な運営については、ご協力、ご尽力をいただきました。

1学期は、7月29日までの開講です。事務局としましては、感染防止対策を講じて、皆様が安心して活動できるようなサポートをさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

以下、初日のお写真を掲載いたします。

昼教室(生涯学習センター3階)



夜教室(日暮里ひろば館2階)





～今回は、平成27年6月に作った、「ミャンマーの家庭料理 モヒンガー」を紹介いたします～

【モヒンガーって何？】

モヒンガーとは、ミャンマー人に昔から愛されている国民食です。

朝食の時間帯にミャンマー人がよく屋台で食べています。

麺は米麺であり、ナマズで出汁を取ったスープに入れます。パクチーやニンニク揚げ、アヒルのゆで卵

などをトッピングとして加えます。味はナマズの独特な臭みと魚醤の風味、そしてトッピングの香草の

香りが混ざっています。ココの深い味わいの料理です。

【モヒンガーの材料】2～3人分 日本にほんのスーパーで購入こうにゆうできる材料を、記載ざいりようしております。

○ナンプラー 45cc(大おおさじ3)

○サバ缶詰 1缶(現地では、ナマズ) ○ターメリック 5cc(小こさじ1)

○玉ねぎ (大) 1個 ○レモングラス 1本

○ゆでたまご 1個 ○サラダ油

○水 800cc ○そうめん 2～3人分

○チリパウダー 適量 ○上新粉 30cc(大おおさじ2)

○きなこ 30cc(大おおさじ2) ○すりおろしにんにく 5cc(小こさじ1)

○すりおろし生姜 5cc(小こさじ1)

～レシピ～

## 1 下準備

玉ねぎを洗った後、みじん切りにします。また、サバ缶をボールに移し、身がペースト状になるまで練ります。

## 2 炒める

下準備が終わったら、鍋に油、すりおろしニンニク、すりおろし生姜を入れ、中火でほんの少し炒めます。

鍋が温まったら、玉ねぎ、ターメリック、チリパウダーを加え、具材がしんなりするまで炒めます。

この時、同時にそうめんと卵も茹でておくとスムーズに完成します。

## 3 煮込む

鍋に水、サバ、上新粉、きな粉を加え、かき混ぜながら中火で炒めます。沸騰し始めたら弱火へと変え、

15分ほど煮込みます。最後に茹でておいたそうめんと卵を加えれば、完成です。



事務局だよりを e-mail で配信します！  
ぜひ、ご利用ください！

メール配信の方には、事務局だよりをカラーでご覧いただけます。是非ご登録ください。詳しくは事務局へご連絡ください。  
e-mail : kokusai@city.arakawa.tokyo.jp

## 編集後記

今月号では、「ミャンマーの家庭料理 モヒンガー」を掲載いたしました。現地では、家庭や地方によって味が異なるそうです。実際、私が行った首都ヤンゴンでは、今回掲載したレシピより、スープの味がピリピリしていた記憶があります。このコロナ禍で、Stay home をしていると、日常で世界の料理と出会う機会は少ないので、ぜひご家庭でご賞味いただければと思います。(堀川)