

献立ひとくちメモ

6月22日(火)



東南アジア料理のお話です。

ナシゴレンは、インドネシアやマレーシアでよく食べられている焼き飯のことです。インドネシア語で「ナシ」は「飯」、「ゴレン」は「揚げる」という意味です。見た目は日本のチャーハンをあまり変わりませんが、にんにく、トウガラシ、サンバル、ナンプラー、ケチャップマニスなど現地特有の香辛料を使っているのが特徴です。

バナナルンピアはフィリピンのおやつで、春巻きの皮で包んだバナナを揚げた料理です。ハワイでも人気があります。「ルンピア」とは春巻きのことで、バナナ以外にもりんごやチーズなどいろいろなものを巻いて食べているそうです。