

台湾出身

ステラさんとクッキング

1月21日（日）に城の西公民館にて、「台湾出身 ステラさんとクッキング」を開催し、14名が参加しました。講師は、台湾出身の森田ステラさんです。ステラさんは2022年12月に来日しました。



まず、ステラさんから台湾の地理及び食生活についてパワーポイントを使って説明がありました。台湾では、外食文化が定着しており、朝食専門店は7時から営業し、夜は深夜遅くまで営業している屋台があるそうです。

台湾について少し学んだ後、以下の3品の台湾家庭料理を調理しました。ステラさんが各テーブルを

まわり、調理の仕方について指導しました。

三杯鶏（サンペイジー）：鶏肉を料理酒、しょうゆ、ごま油、バジル、鷹の爪などとともに煮詰めた料理。

菜脯蛋（ツァイプータン）：切り干し大根とねぎを混ぜ込んで作った卵焼き。

燙青菜（タンチンツァイ）：ほうれん草を油葱酥（ヨウツォンスー）という調味料で和えた料理。今回は、日本でも買えるフライドオニオンを使用。

調理後は、みんなで台湾のお茶を飲みながら、ランチタイムを楽しみました。ランチタイムの後は、台湾で撮影した写真を見たりしながら、ステラさんと交流しました。また、台湾のお茶パックとお菓子のお土産もありました。



参加者の半分以上が台湾に旅行に行ったことがあるそう



でしたが、観光旅行では知ることができない台湾の魅力について学ぶことができました。

今回の講座が、台湾の文化についてより理解を深め、世界のいろいろな国に関心をもつ機会となることを願っています。