



みんなで応援しよう！ 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

5月号に引き続き、東京2020大会のホストタウンであるパラオ共和国の食文化について紹介します。

南国パラオの野菜料理「カンクンソテー」

パラオ共和国は島国なので魚やカニ、貝などが豊富で、また、南国らしくタロイモやパパイヤ、バナナなどがよく食べられています。パラオで作られている野菜は、カンクン（空心菜）などの葉野菜やナス、オクラ、ミニトマトなどの日本で夏野菜と呼ばれるものが多く、そのほかスーパーで売られている野菜のほとんどがアメリカなどからの輸入品です。今回は、パラオで親しまれているカンクンを使った炒め物「カンクンソテー」を紹介します。

「カンクン（空心菜）」は、日本では「ヨウサイ」と呼ばれることもあり、主に暖かい地域で自生している野菜です。パラオでは、カンクンを一口大に切って炒めツナと合わせ、ニンニクや塩、醤油、唐辛子などで味付けをして食べます。これからの時期、皆さんも旬のカンクンをパラオ風に調理して食べてみてはいかがでしょうか。



▲カンクンソテーを食べる研修生の
ケネリーさんとシェナさん

【カンクンソテーアレンジレシピ】小松菜とスパム炒め

本市では、昨年12月7日（土）にパラオ共和国の独立25周年、日本とパラオの外交関係樹立25周年を記念して、県立常陸大宮高等学校と県立小瀬高等学校の生徒が、市の食材とパラオの食文化を融合させたお弁当づくりにチャレンジする「クッキングプロジェクト」を実施しました。（主催：駐日パラオ共和国大使館）

今月号では、県立常陸大宮高等学校の生徒がカンクンソテーをアレンジし、パラオ人が大好きなスパムを使ったレシピをご紹介します。皆さんもぜひ作ってみてください。

<材料（4人分）>	
・小松菜	5束
・スパム	1/2缶
・原木生しいたけ	2個
・醤油	適量
・油	大さじ1



▲県立常陸大宮高等学校の生徒が作ったお弁当

<作り方>

- ①小松菜は根を切り落とし、洗って水気を拭いてから3～5cmの一口大に切る。
- ②しいたけ、スパムは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をしき、材料をすべて加えて小松菜がしんなりするまで中火で炒めたら完成。

【監修：25周年記念行事実行委員会 クッキングプロジェクトリーダー 遠藤 麻鈴氏】

皆様が作った「パラオ料理」「パラオ料理アレンジレシピ」を募集します！

今回紹介した「カンクンソテー」を「実際に作ってみた！」「材料を替えてアレンジしてみた！」という方は、完成した料理の写真をぜひお送りください。お送りいただいた方全員にオリジナルパラオグッズをプレゼントします。さらに、素晴らしいアレンジ料理には、「アイデア賞」を贈呈します。皆様のご応募をお待ちしております。

応募方法：Eメールまたは郵送にて、料理の写真と①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤調理した感想
⑥アレンジレシピの場合は、アレンジした内容を記載し、お送りください。

応募先：常陸大宮市企画政策課東京オリパラ推進室

常陸大宮市中富町3135-6 / Eメール：oripara2020@city.hitachiomiya.lg.jp

応募締切：令和2年7月31日（金）

※ご応募いただいた写真、レシピは、後日市公式HP等で掲載させていただく場合があります。