

国際都市おおた情報紙

第22号

2024.7

GOCA



©大田区

ニュース
from おおた



ENJOY COOKING!
～世界の料理を作ってみよう～



- ・イベントレポート(GOCAキッチン)
- ・ふるさとの味を教えてください
- ・今後の予定



一般財団法人 国際都市おおた協会
Global City Ota Cooperation Association

〒144-0052 東京都大田区蒲田4-16-8 2階 おおた国際交流センター(Minto Ota)
TEL.03-6410-7981 FAX.03-6410-7982 MAIL : info@ota-goca.or.jp



2024 GOCAキッチンレポート



いろいろな国籍の家族と一緒に料理し、交流を楽しみました



羽田国際高等学校のみなさんはこどもたちとすっかり仲よし



高校生のお姉さんと一緒にクッキング♪



じゃがいもの皮むきにも真剣!

📅 2024年6月8日(土)

📍 羽田国際高等学校
ライフステージ(調理室)

👥 参加者
4か国 12組 28人
高校生ボランティア 10名



新校舎

羽田国際高等学校は、2024年蒲田女子高等学校から校名を変更し、男女共学になりました。日本文化・他者理解から始まる「グローバル教育」に力を入れています。

区内に住む外国につながる親子や、日本人の親子が料理をしながら交流できるイベントとして、昨年に引き続き「GOCAキッチン」を開催しました！今年は国際交流ボランティアが講師となって、日本の家庭料理の唐揚げ定食を作りました。会場は、羽田国際高等学校にご協力いただきライフステージ（調理室）をお借りしました。高校生の皆さんにもアシスタントとして、こどもたちと一緒に野菜を切ったり唐揚げを揚げるなど、お手伝いいただきました。参加した親子は同じグループで協力しながら、料理を楽しみました♪

ふるさとの味を
教えてください



ネパール・
インドの家庭料理

モモ (蒸しギョウザ)

材料 (20個)

★皮

小麦粉 500g
水 200ml
卵 中1つ

●具

鶏ひき肉 500g
ニラ 100g (1/2束)
玉ねぎ 1/2個
キャベツ 100g (1/10個)
しょうが 小1個 (50g)
にんにく 4片 (50g)
パクチー お好みで

(A) スパイス

ごま油 大さじ2.5
クミンパウダー 大さじ2
コリアンダー 大さじ1.5
ガラムマサラ 大さじ1.5
ターメリック 大さじ1.5
塩 大さじ2
モモマサラ 15g

▲ソース

トマト 1.5個
玉ねぎ 1/3個 (75g)
白ごま 50g
しょうが 小1個 (50g)
にんにく 4片 (50g)
サラダ油 大さじ1
レモン汁 40mg (1/2個)

(B) スパイス

クミンパウダー 大さじ1
コリアンダー 大さじ1
ガラムマサラ 大さじ1
ターメリック 大さじ1
塩 少々



①皮の材料★を混ぜてから棒状にまとめて生地を作り、冷蔵庫で2時間寝かせる。



②具の材料を準備する。(モモマサラはなくてもOK。購入する場合はアジア食品店等で)



③●の具の材料をすべてみじん切りにし、(A)のスパイスと一緒にボウルに入れてよく混ぜる。



④棒状の生地を15gくらいずつに切る。切った生地を手のひらで軽く潰し、めん棒で直径12cmくらいの円になるよう回しながら広げ、皮を作る。



⑤均一に生地を伸ばし皮ができたら、③の具材のをせ、ギョウザ型に包む。(包み方は細かくこだわらなくてもOK)



⑥15分ほど蒸す。(蒸し器がない場合は鍋などで代用可)



⑦ソースの具▲をみじん切りにして混ぜ(B)のスパイスを加え、サラダ油をひいたフライパンで全体に火が通るよう炒める。炒めた具が冷めたらミキサーにかけ、最後にレモン汁を混ぜる。



お皿に盛ったら完成！皮はもちもち、中身はスパイシーかつジューシーで肉汁が溢れます！ソースも野菜のうまみにスパイスとレモンのさわやかさが加わり、どんどん食べたくなる夏にぴったりのメニューです♪
茹でたり揚げたりしてもおいしいそうです。

▶▶▶ この人に教えてもらいました! サルマ・デヴ・プラサドさん

もともと故郷や日本のアジアンレストランで料理人をしていました。電車から見た石川台の商店街の風景に惹かれ、自分のレストランを出したいと思いました。ネパールやインドのすばらしい料理人に会い、現在は大田区内外で9店舗のレストランを経営しています。

お店の経営のほかに、商店街の理事会や地域のお祭りにも参加しています。また、ボランティア活動として、病院や銀行などで言葉が通じず困っている外国人の方々の通訳や、国際交流団体「OTA-smile」でも活動し、様々なイベントも行っています。

小さいころ、両親に「天国に持っていけるのは自分の名前だけだよ」と教えられました。どんなにお金を稼いでも、天国に持っていくことはできません。「天国に持っていけるのは、どこに住んで何をした人なのか、という自分の行いと名前だけ」という教えを今も大切にしています。自分の人生の中で、できるだけ多くの困っている人を助けたいと思っています。



📍ハヌマン久が原店

【住 所】大田区久が原三丁目40-4

【営業時間】11:00~15:00
17:00~23:00

















【定休日】なし

【電 話】03-6410-2448

ネパールやインドで幼少期を過ごし、1999年に来日後、大田区でレストランをオープン。現在、大田区内外でレストランや食品店を経営。

EVENT SCHEDULE

※予定は変更になる場合があります。

7月	GOCAカフェ	
	こども学習支援教室 in 田園調布 & JAL折り紙ヒコーキ教室	  
8月	夏休み学習教室	 
	多言語翻訳シミュレーション訓練	
9月	こども学習支援教室 in 大森 & 多文化交流会 ～マジックde国際交流～	  
	こども学習支援教室 (第2期/全3期)	 
	初級日本語講座	 
10月	小学校入学前オリエンテーション	 



参加者募集



受講者募集

★は日本語学習者のみ対象



ボランティア活躍中

イベントや講座の
申し込み・詳細はHPから



ボランティアに応募されたい方は
HPよりボランティア登録をお願いしています。
(活動内容により応募要件があります。)



GOCA MEMBERSHIP

GOCAの活動をサポートして下さる方を賛助会員として募集しています。皆様のお申込みをお待ちしています!



年会費

個人会員 2,000円 法人・団体会員 10,000円

FOLLOW ME!

FacebookやInstagram、X(旧 Twitter)を通して、GOCAのイベント情報や活動報告、生活に役立つ情報などを発信しています!



GOCA VOLUNTEER

様々な年齢・国籍の方々が、それぞれの得意なことや好きなことを活かしながら活躍しています!ご興味のある方の登録をお待ちしています!



日本語を教えてくださいませんか。

日本語教師募集



対象:小学生、中学生、高校生、成人
資格、条件等、委細面談

NPO法人 IWC国際市民の会

品川区南大井 6-13-3 第2新開発ビル4階
JR大森駅から徒歩8分

<お問い合わせ> TEL: 03-6423-0954

E-mail: iwc@npo-iwc.com

<http://www.npo-iwc.com>

