



グローバル地域文化学の実践5（2022年）

みんなのレシピ

群馬県館林市の皆さんと作成しました！

はじめに

2022年4月、同志社大学グローバル地域文化学部に「グローバル地域文化学の実践」という新しい科目が5クラス新設されました。座学とは異なる方法でグローバル 이슈について学生自身が主体的に学ぶことを目的にしています。

「グローバル地域文化学の実践5」では、移住者（移民・難民）に対する一般市民による支援とは、エンパワメントとは何かについて学ぶことがテーマでした。前半では日本とドイツの移住者支援組織・活動の担い手にお話を聞き、関連テキストを輪読しました。後半では社会福祉法人日本国際社会事業団のご協力で、群馬県館林市に住むムスリムの女性たちと「やさしい日本語」を使いながら交流させてもらいました。まずは彼女たちの日常生活（家族、お祈りなどの日課、食生活など）についてお聞きし、最後に、日本で手に入る食材で作れるハラール食のレシピを作成し、実際に調理してみました。現在、大学傍にあるバザールカフェで出品の可能性をご検討いただいております。

日本社会は実は国籍だけでなく、社会階層、ジェンダー、セクシュアリティ、年齢、障がいの有無など多様な文化から構成されています。多様な隣人に対してあらかじめ壁を築かず、共通の話題から始まり同じ目標に向かって協力する中で、今回のように学び合えることはたくさんあるはずです。半年の学びを実社会で生かしていただければ幸いです。

石井香江





上: Zoom で群馬県館林市のムスリム女性たちと交流

下: 京都府の公民館でレシピに従って調理する様子



日本風 ビリヤニ



特別な材料とたくさんの
時間が無いと作れないビ
リヤニを日本風に簡単に
アレンジしました(*^^*)

材料 (4人分)

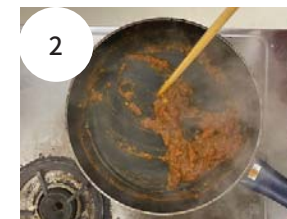
- 米・・・・・・・・・・ 300g
- シナモンスティック・・・・・・・・ 1本
- クローブ・・・・・・・・ 1個
- 塩・・・・・・・・ 少々
- 鶏もも肉・・・・・・・・ 600g
- おろしニンニク・・・・・・・・ 大さじ1/2
- おろし生姜・・・・・・・・ 大さじ1/2
- コリアンダー・・・・・・・・ 大さじ1/2
- クミンシードパウダー・・・・・・・・ 大さじ1/2
- ターメリック・・・・・・・・ 大さじ1/4
- ヨーグルト・・・・・・・・ 大さじ3
- 玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個

- トマト(缶でもOK)・・・・・・・・ 中1個(缶で
あれば約大さじ3)
- シナモンスティック・・・・・・・・ 1かけら
- クローブ・・・・・・・・ 2個
- ローリエ・・・・・・・・ 1枚
- 塩・・・・・・・・ 小さじ1
- 油・・・・・・・・ 大さじ2
- 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4
- 「biryani spice」で代用可 ↑ハラルショップで購入で
きる
- 3/4カップ1かけら
- カレースパイスでも代用可

作り方



1
鶏肉を大きめ一口大に切り、ヨーグルト、
おろしニンニク、生姜、ターメリック、コ
リアンダー、クミンパウダー、塩、ターメ
リックを入れて混ぜる
(30分以上冷蔵庫で置く)
玉ねぎはみじん切りにしてきつね色になる
まで炒めておく



2
玉ねぎを炒めた油に、クミンシード、
シナモンスティック、クローブ
で香り付けをしサイコロ状に切った
トマトを水気が無くなるまで炒める



3
フライドオニオン半分と鶏肉を加え火を
通し、炊けたご飯をうえにのせ、フライ
ドオニオンを盛り付ける



4
お皿に盛り付けてお好みでナッツとレ
ーズンをトッピングして完成！
さっぱりしたサラダと食べるのが現地
流♪



<コラム>

☆ビリヤニ

誕生日やイードといったお祭りの時などに食べられるちょっと特別な料理。

イスラム教徒は、ラマダンというイスラム暦の9月に断食を行います。
断食と言っても、日没から日の出までは食事をすることができるそうです。
断食明けには、イードと呼ばれるお祭りが行われ、多くの人が集まり、ビリヤニはそこ
で振る舞われることが多いようです！
日本のキーマカレーや炊き込みご飯に似ていますが、イスラム教徒にとっては少し深い
意味がありそうです。
家庭ごとで味付けが違うみたいなので食べ比べも楽しいかもしれませんね^^

ミャンマー風 たまごスープカレー



大人も子供も大好きな
ミャンマーの定番料理！
スパイスの香りが食欲を
そそります！

材料 (4~5人分)

- ・たまご・・・・・・・・・・10個
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・10個
- ・なす・・・・・・・・・・3個
- ・オクラ・・・・・・・・・・10本
- トマト・・・・・・・・・・3個
(トマト缶なら半分)
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・2~3個
- ・ニンニク・・・・・・・・・・3片
- チリパウダー・・・・・・・・・・大さじ3
- ターメリックパウダー・・・・・・・・・・大さじ1
- かつおだし・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・小さじ2
- ・油・・・・・・・・・・150cc
- ・パクチー・・・・・・・・・・お好みで
- ・タマリンド・・・・・・・・・・少し (ペーストでも可)

作り方



ゆで卵を作り、油をひいたフライパンで色
が変わるまで炒める。
じゃがいも、なす、オクラを好きな大き
さに切り、玉ねぎとニンニクをみじん切りに
する。



油をひいたフライパンに玉ねぎとニ
ンニクを入れ、茶色くなるまで炒め
る。そこにチリパウダー、ターメリ
ックパウダー、塩、かつおだし、ト
マトを入れる。



②にじゃがいもと水(じゃがいもが)を入
れ、じゃがいもに火が通ったら、なすとオ
クラを入れる。



最後に①で炒めたゆで卵とタマリンド
を③に入れ、お好みでパクチーを入れ
て完成！！



たまごカレー

<コラム>

「チリ・シュシェ」はビルマ語で「辛さで汗を流す」という意味。

現地の人の助言を借りながら、エスニックさを残しながらも日本人
にも美味しく召し上がって頂けるような一皿に仕上げました！

是非みなさんもこれを食べて一緒に汗を流しませんか？

フィッシュカレー



魚(さかな)と野菜(やさい)のうまみがつまったミャンマー定番(ていばん)家庭(かてい)料理(りょうり)!

材料 (4人分)

- ・なす・・・・・・・・・・2本くらい
- ・オクラ・・・・・・・・・・8本くらい
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・2個
- ・トマト・・・・・・・・・・2個
- ・白身魚(しろみぎかな)・・・・・・・・・・500g ※タイ、スズキ、カレイなど
- ・サラダ油・・・・・・・・・・適量(てきりょう)
- ・ウコンの粉(こな)・・・・・・・・・・小さじ1+α
- ・赤唐辛子(あかとうがらし)の粉(こな)・・・・・・・・・・大さじ1
- ・塩(しお)・・・・・・・・・・大さじ1
- ・水(みず)・・・・・・・・・・200ml

作り方



魚(さかな)の切身(きりみ)にウコン(うこん)小さじ1と塩(しお)大さじ1をふる。魚(さかな)にウコンの色(いろ)がつくまでおく。



油(あぶら)をひいた鍋(なべ)で薄(うす)ざりにした玉ねぎ(たまねぎ)をあめ色(いろ)になるまで炒(い)ため、ウコン(うこん)を少量(しょうりょう)加(くわ)える。一口(ひとくち)大(だい)に切(き)ったトマト(とまと)と、赤唐辛子(あかとうがらし)を加(くわ)える。



①で準備(じゅんび)した魚(さかな)を鍋(なべ)に入(い)れる。火(ひ)が通(とお)ったら水(みず)をいれ、さらに一口(ひとくち)サイズに切(き)ったなす(なす)とオクラ(おくら)を加(くわ)える。



野菜(やさい)が柔(やわ)らかくなるまで煮込(にこ)んだら完成(かんせい)!!

<コラム>

☆とり肉のカレー

ミャンマーの人はほとんど毎日カレーを食べます。魚だけでなく、とり肉のカレーもあります。ダイソーに、「ウチの定番カレー」というカレーが売っています。このルーには動物性のものはいっていないので、ムスリムの人でも安心して食べることができます。ムスリムは豚肉を食べません。とり肉と牛肉は食べられますが、イスラム教のルールを守って加工したものしか食べません。日本に住むムスリムは、ハラールショップで肉を買います。



ファルダ



カラフルでかわいい！
ミャンマーの冷（つめ）た
くて甘（あま）い
夏（なつ）のデザート！

材料 (4-5人分)

- 乾燥（かんそう）タピオカ 100g
- 粉末（ふんまつ）寒天（かんでん） 8g *ゼラチンが含（ふく）まれないもの
- 水（みず） 800ml
- 着色料（ちゃくしょくりょう） 適量（てきりょう）
*赤（あか）や緑（みどり）など好（す）きな色（いろ）
- コンデンスミルク 1チューブ
- 牛乳（ぎゅうにゅう） 1L
- 生（なま）クリーム 200ml
- グラニュー糖（とう） 適量（てきりょう）
- バニラアイス 適量（てきりょう）
- プリン 適量（てきりょう）

作り方



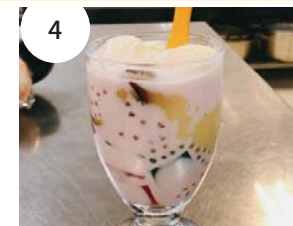
1
タピオカをお湯（ゆ）で戻（もど）したあと、水（みず）にさらしておく。



2
お湯（ゆ）に粉末（ふんまつ）寒天（かんでん）を溶（と）かす。
水（みず）に溶（と）かした着色料（ちゃくしょくりょう）で色付（いろづ）けたら、平（ひら）バットに移（うつ）し替（か）える。
冷蔵庫（れいぞうこ）で固（かた）まるまで1時間（じかん）くらい冷（ひ）やす。



3
鍋（なべ）にコンデンスミルク、生（なま）クリーム、牛乳（ぎゅうにゅう）を入（い）れる。
グラニュー糖を加（くわ）え、好（す）きな甘（あま）さにする。
赤（あか）の着色料（ちゃくしょくりょう）で色付（いろづ）ける。



4
固（かた）まった寒天（かんでん）を切（き）る。
①から③と、プリン、アイス盛（も）り付（つ）けたら完成（かんせい）！！

<コラム>

☆シュエジンエイ (Shwe yin aye)
砂糖や練乳で甘くしたココナッツミルクに、タピオカや寒天、米でつくったそうめんなどをいれ、食パンをひたした食べ物です。色をつけた日本のしらたきをいれることもあります。
これは、ミャンマーで人気のある、夏のデザートです。家で作ったり屋台で食べたりします。ミャンマーは1年中蒸し暑い。気温は30~38℃くらいです。ファルダやシュエジンエイなどの、冷たくて甘いデザートが人気です。



スノーボール



むずかしさ★☆☆
材料もおおくの店にあり
だれでも作りやすい
おいしいデザートです♪

材料 (4人分)

- 卵白(らんぱく)・・・・・・・・・・・・・2個
- ※卵白はたまごのとうめいなところす。
- 牛乳(ぎゅうにゅう)・・・・・・・・・・・・・700ml
- コーンスターチ・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- 砂糖(さとう)・・・・・・・・・・・・・適量(てきりょう)
- 塩(しお)・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
- スプリंकフル・・・・・・・・・・・・・適量

作り方



ボウルに卵白2個を入れ、
コーンスターチ大さじ2を
少しずつ入れながら
泡立(あわだ)ててメレンゲを作ります。



なべに牛乳500mlと塩ひとつまみ、
砂糖を好きな甘さになるまで入れ、沸騰
(ふっとう)させます。
メレンゲをスプーンで丸め、
沸騰させた牛乳の中に入れてゆでます。
メレンゲがふくらみ、ゆであがったら
皿にうつしておきます。



なべにのこった牛乳にさらに牛乳
200mlと好きな量(りょう)の砂糖、
コーンスターチ大さじ1を入れ、
とろみがつくまであたためます。



ソースがクリームのようなになったら
皿にうつしておいたメレンゲにかけ、
上からスプリंकフルをトッピングして
完成です！

★食べる前に冷蔵庫(れいぞうこ)で
ひやすとさらにおいしくなります！



<コラム>

☆バン格拉デシュの朝食

パラタはバン格拉デシュで一般的に食べられている主食です。パラタは日本人もよく知っているナンに近く、小麦粉から作られた薄いパンのようなものです。バン格拉デシュの家庭では、温めたパラタにオムレツや好みの味に味付けして炒めた牛挽き肉をのせて、朝ご飯として食べます。日本人向けのアレンジとして、チーズをのせて蜂蜜をかけた甘いパラタを楽しんでみても良いかもしれません。パラタは業務スーパーで購入できますので、あなたもバン格拉デシュの朝を味わってみませんか？

みんなの声

「現場や個人のレベルで交流する中で、自分と相手の相違点を知ること互いを尊重する姿勢を身につけ、またそれと同時に共通性を見出して平等・共同の意識を育む。相手と同じレベルに立ち一緒に社会に参加していく。このことは国や自治体などの大きな規模の機関では出来ない、一般市民だからこそ可能となる相互的な支援であるといえるのではないだろうか」

「館林の方々と交流をし、年齢や文化的背景、価値観が大きく異なっても、関心を持って質問をし、歩み寄ることで少し近づくことができた。理解し合うことの難しさや自分とは異質なモノに近づくことへの不安を想像することを先行させてしまうのではなく、まずは行動をすることが重要であると思った。多様な背景を持った人々と共生するにはまず自分が相手に心を開き、歩み寄る必要があり、自らが線をひいてしまうとその時点で隔たりができてしまう」

「実際にレシピを作成するにあたって、日本で手に入る食材を中心にすることや、ハラールの原則内での調理など、非常に限定された中であつたが館林の方の協力を得て無事終わることができた。日本でハラールを意識して料理をすることは大変だとは理解していたが、実際に足を運んで材料を調達し、調理することでこれほど大変なのだ実感した。だからこそイスラム文化を持つ人がより暮らしやすくするための社会を築こうという意欲にもつながった」

「レシピを作成するにあたっては、多くの写真や動画を見せていただいて、一気に距離が縮まったように感じた。ハラールレシピだからと難しく考えすぎる必要はなく、異文化を知ろうとする気持ちさえあれば、工夫次第でムスリムの人々も、ムスリム以外の人々も、安心して美味しく食べられる料理やスイーツを作ることができると学んだ」

みんなの声

「自分は日本語を母語とする日本人である。日本語ネイティブに囲まれた環境で長い間過ごす日本語の難しさというものがあまり分からない。（中略）この機会に学んだもう一つのことは、言語が文化を内包していることであり、それは言語の共有で異文化交流が成り立つことを意味する。相手への敬意や尊重によつてはじめて人は「やさしい」母国語を話そうとする。この相手の立場を尊重する態度があることで文化は共有でき、結果として異文化に対してより寛容になれるのである」

「食事は文化の中心なので、レシピを作る過程で国の食卓事情を知ることができたり、調理器具や季節の食べ物などの習慣についても知ることが多かった。（中略）ムスリムの文化や料理についてたくさん話を聞く中で、次から次へと新しい情報を教えてくださった。また、毎週のプロジェクトを楽しみにしているとの話も聞いた。やはり自らの文化を伝えること、伝える相手がいることというのはアイデンティティの肯定感につながるのかなと感じた」

「イスラム教の教えの中で、ハラームに気を付けながら日々食事やお子さんのお弁当作りをしているということを知り、様々な日本の食材で代用し工夫していることなども知る事ができた。宗教と食事が大きく関わっているからこそ、みなさん本当に食事には注意を払い、不安要素がないように自分で作るということを意識しているように感じた。また、地元のイオンスーパーでハラールマークの商品を探してみたがなかなか見つける事ができなかった。私の地元が田舎で、あまり対応していなかったのかもしれないが、イスラム教徒の人たちにとってはとても不便だし、このような状況だったら買い物だけでもストレスがかかってしまうと感じた」





製作スタッフ

冊子：大竹美麻・南川実央・小林鈴奈・寺中真璃
廣岡愛波 宮脇順平・清水咲里・谷口桃野
加納尚・秋本芽育・柳田倅・池村綾乃

動画：吉田優衣・尾吉陽太・杉井響・下口啓夢

音楽：杉井響

広報：辻村諒人・合田怜央・板谷直輝・辻上皓大

協力：群馬県館林市のムスリム女性の皆さん
社会福祉法人日本国際社会事業団 近藤花雪

科目担当者：石井香江

後援：同志社大学グローバル地域文化学部

