

# マレーシアの食材を学ぼう

～ローカル野菜 10 種類とローカル調味料 3 種類他～

当地のスーパーには様々なローカル野菜や食材、調味料が並んでいるけれども、なじみがなくあまり手にすることがないまま過ごされておられる方は少なくないかもしれません。本講座では、ローカル食材についての名前や選び方、調理方法など基本的なことを学ぶことができます。今回は野菜 10 種類（シカクマメ、ヘビウリ、プタイ、センカン、キャッサバ芋、ヤム芋、バヤム、チョイスサム、グリーンドラゴン）と調味料 3 種類（調理油、ライト醤油、ダーク醤油）その他食材（テンペ）について説明を行います。ぜひこの機会に、ローカル食材を日々の食卓に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

※講義形式で調理実習はありませんが、いくつか試食はあります。ローカル食材についての質問も受け付けます。



シカクマメ



ヘビウリ



プタイ



キャッサバ芋



チョイスサム



グリーンドラゴン



ダーク醤油

**開催日:** ①5月24日(土)、②6月11日(水)

**時間:** 10:30~12:00

**場所:** ふじ・クッキングルーム (2F)

**対象:** 10歳以上の会員

**募集人数:** ①、②の各日程で 20 名

**参加費:** RM 54.00 (RM50 + SST8%)

**申込:** 会員ページにログイン後、各種予約へ進み、イベント・講座・セミナー予約よりお申込み下さい。

**持ち物:** 筆記用具

**講師:** ちはる先生-インド系マレーシア人の妻。本職はバティック講師であるが料理が趣味で、会報誌  
ニュースレターにも当地のめずらしい食材を使ったレシピを連載中。

## 《留意事項》

- ・定員になり次第締め切り。(10名未満の場合は開講致しません)
- ・窓口にもパソコンがございますので、申し込みされる場合はスタッフがサポート致します。
- ・お申込み後は、キャンセルおよび返金は出来ないことを予めご了承ください。
- ・講義形式のため、乳幼児～小学校低学年のお子様を連れてのご参加はご遠慮下さい。
- ・Tel・Emailでのお申込みは不可。

お問い合わせは奥本まで。Tel: 03-2274-2274 Email: okumoto@jckl.org.my