

# わたしたちの野菜活動 | ひらがなネット株式会社

料理教室では日本、タイ、モンゴルなど、各国の野菜料理が登場します。



ひらがなネットは、外国人と日本人をつなぐことを仕事にしています。誰にでも作りやすいように、日本の家庭料理のレシピをひらがなで書いた『ひらがなレシピ』というサイトがあり、多くの人に喜ばれています。料理教室も開催し、外国人と日本人と一緒に料理を作っています。

## 『ひらがなレシピ』は約400種類

『ひらがなレシピ』は代表の戸嶋さんが外国人に日本語を教えるボランティアをしているときに、学習者から「日本人の夫に料理を作りたいけれど作り方がわからない」と相談されたことがきっかけで生まれました。日本語を勉強するときは、まずひらがなから始めるため、レシピを全部ひらがなで書きました。さらに作る工程ごとに写真も添えています。

「おきなおかず」「ちいさなおかず」「ごはん・めん」「みそしる・スープ」の4つのカテゴリに分けてあり、そこから1品ずつ選ぶと献立になります。漢字圏の人や日本人にも使いやすいように「漢字レシピ」も用意されていて、約400レシピが掲載されています。



『ひらがなレシピ』のウェブサイト

## 外国人も日本人も一緒に料理をつくる

『ひらがなレシピ』を使った料理教室も開催しています。また、スタッフにタイとモンゴル出身の方がいるので、それぞれの国の料理教室も定期的に行っています。和食教室に日本人が来ることも、タイ料理教室にタイ人が来ることもあります。このほか、墨田区に住むインド出身者、中国出身者、スペイン出身者による料理教室も開催。さまざまな国の人が日本語でコミュニケーションをとりながら料理を作るので、小さな国際交流が生まれます。たとえば、タイ料理にはパクチー（香草・コリアンダー）を使うことが多いですが、「パクチーの根はよく使いますから捨てないでください。冷凍保存もできます」といった生活



タイ料理教室では、タイの野菜や調味料について詳しく話します。

の知恵が披露されることもあります。そして、これまで食べたことがない野菜も食べておいしいと、家庭料理の中に広がっていきます。

## 知らない野菜は買ったことがない

野菜は国によって種類も大きさもさまざまです。たとえば、モンゴルでは肉が中心で野菜をあまり食べません。玉ねぎは日本の1/3ほどの小ささですが、ピーマンは4倍ほどの大きさがあります。モンゴルでピーマンの肉詰め料理教室を行った際には、大きさがあまりにも違うので臨機応変にレシピを変更したそうです。

また、日本のスーパーに並んでいる野菜で、ごぼう、れんこんなどは使い方がわからないから買ったことがないという外国人も多くいます。そうした外国人に、ごぼうのきんぴらや芋煮汁を紹介したら、「主人は何を作ってもおいしいといひます。でも本当においしいと思ったときは、また食べたいといひます。芋煮汁はまた食べたいといひました」と、うれしそうに報告してくれました。

和食教室では、日本のいろいろな野菜を使います。



## 料理の動画配信もスタート

YouTubeでも動画配信をスタートしました。51種類の料理動画を見ることができます（2021年2月末現在）。そして、現在も定期的にアップしています。たくさんの野菜を使った「豚汁」は、とても人気があります。

「夕飯に何を作ろう」と悩んだとき、『ひらがなレシピ』はとても便利です。季節の野菜を使ったレシピがたくさん掲載されています。カンタンに作れるので、旬の野菜も手軽にいただけます。



公式 YouTube チャンネル



野菜をたくさん、食べよう。

たっぷりの野菜を巻いた生春巻きは、アレンジも自由自在です。

## ひらがなネットの人気レシピ

# 生春巻き

野菜を千切りにして、海老やカニカマなどと巻いた生春巻き。とってもヘルシーで、作り方も簡単です。旬の野菜を使って、手軽にオリジナル春巻きも楽しめます。



● 栄養価 (1人分)

エネルギー	173kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	4.5g
食塩相当量	1.5g

### ● 材料 (1人分)

ライスペーパー	10g (1枚)
サニーレタス	15g
にんじん	15g
大根	16g
きゅうり	20g
パクチー	4g
カニカマ	20g (2本)
海老 (ゆでたもの)	24g (2尾)
春雨 (ゆでたもの)	30g (ゆでる前は5g)

#### 【ソース2種類】

★スイートチリソース (市販品) 15g (小さじ1)

★味噌マヨソース (材料をすべて混ぜる)

味噌	5g (小さじ1)
マヨネーズ	5g (小さじ1)
酢	3g (小さじ1弱)
さとう	5g (小さじ1強)

### ● つくり方

- ① 海老を縦半分に切る。カニカマは手でほぐす。  
にんじん、大根、きゅうりは千切りにする。
- ② ライスペーパーを水で戻す。
- ③ ラップの上にライスペーパーを置き、  
上のほうに海老を並べる。
- ④ サニーレタスを置いて、  
カニカマと野菜を並べる。
- ⑤ 海老が見えるように下から巻く。
- ⑥ ⑤を4等分に切る  
※ソースをつけて食べる

いろいろな野菜で楽しんでくださいね。

味噌マヨソースは辛くないので、お子さまも食べられます。

### ● 調理のポイント

ライスペーパーを水で戻すときは皿に水を入れ、サッとくぐらせます。ライスペーパーが少しかたくても、野菜を巻いているうちにやわらかくなります。キツく、手早く巻くのがコツです。すぐに食べないときは、ラップを巻いておきます。



タイ料理教室担当のエドさんと、和食料理教室担当の井口さん

