



ぽれぽれ 予定表 12月



月	火	水	木	金	土
				1	2
	お知らせ ★年末年始のお休みは、12/25(月)～1/11(木)です。 ★23日のクリスマス会は、ぽこ・あ・ぽこで行います。ぽこ・あ・ ぽこの方たちとの会員交流として行います。				
4	5	6	7	8	9
		休所日			
11	12	13	14	15	16
		休所日		おしゃべりサロン 13時～14時 	
17	18	19	20	21	22
		休所日		★クリスマスクッキー作り 14時～16時 ★昔遊びを体験 「あやとり」 14時～15時	クリスマス会 13時～16時 「ぽこ・あ・ぽこ」



世界のおやつレシぴ ～第19回目はガーナ編～

ケレウエレ ～揚げバナナ～

ケレウエレは、プランテン（食用バナナ）を辛く味付けして揚げたもの。ガーナ南部で定番のおやつです。

【材料】【材料】1人分

バナナ…1本 生姜…1片～ 玉ねぎ…1/4個

サラダ油…適量

★カイエンペッパー（生唐辛子でも）…小さじ1/2～

★ブラックペッパー…5振り～

★ナツメグパウダー…3振り～ ★塩…少々

【作り方】

- ①生姜と玉ねぎをすりおろす。生唐辛子を使う場合は、一緒にすりおろす。全部同じボウルでOK。
- ②★の調味料と①をボウルに入れ、混ぜる。味見をして、好みの味に調整する。
- ③バナナを2～3cm程度の斜め切りにする。※薄すぎると油から取り出す時に潰れてしまう。
- ④カットしたバナナを②のボウルに入れて、よく和える。15分ほど放置し、味をなじませる。
- ⑤小鍋に油を熱し、油が温まったら4本のバナナを漬け汁をよく絡めた状態で入れる。
- ⑥油にバナナを入れた後は、触らない。触ると衣が剥がれてしまうため。
- ⑦バナナが1個1個離れてきて、美味しそうな揚げ色になったら取り出してキッチンペーパーの上に置く。潰れやすいので注意。
- ⑧完成。そのまま食べてもOK。ガーナでは、よく豆の煮込み料理やワチェを添えられます。

ココナッツを使ったお菓子がたくさん！

ガーナのスイーツはクベケーキが代表的。クベとはココナッツの意味です。作り方はココナッツの果肉を削ってキャラメル状に溶かした砂糖の中に入れ、ココナッツミルクを加えて温めるだけ。出来立ての温かいうちに食べやすい大きさにします。また、コンデンスミルクやカカオを使ってグラナットというキャンディのようなお菓子や、乾燥したココナッツを使ってポロオと呼ばれるココナッツビスケット作ったりします。

ガーナってどんな国？

国名：ガーナ共和国

面積：約23万9,000km²

言語：チュイ語

首都：アクラ

人口：約3,283万人

ガーナのあいさつ

- ・はい「マティ」 「はい」と言うより「わかった」とニュアンスで使います。
- ・いいえ「デービ」 ・ありがとう「メダアシ」
- ・おはよう、こんにちは「マーチ」
「おはよう」と「こんにちは」の区別はなく、だれかと最初に会った時などに「マーチ」と言います。
- ・さようなら「バイバイ」 英語の「バイバイ」を使う方が自然な言い方です。
- ・こんばんは「マーハ」 タ方なら「マーハ」夜遅くなら「マージョ」と言います。

