男の料理

シリーズ…②

ロウティー

「材 料」

・ジャガイモ(中ぐらいのものを、1人当たり1つくらい)
・小麦粉
・ニンニク
・ニラ
・唐がらし
・塩
・バター

「所要時間」

・約20分

「今月のシェフ」

・久保田保雄さん
　(吉原1丁目5-28)

シェルパ族のもてなし料理。久保田保雄さんに習ったロウティー

簡単料理はおいしい料理

久保田保雄さんは、結婚式もエベレスト山麓(ろく)のラマ教寺院で挙げたほどの、きっすいの山男。久保田さんに、ネパール東部に住むシェルパ族のもてなし料理、「ロウティー」を習いました。

これは、エベレスト山麓(ろく)ではとても貴重な、ニンニクやニラをふんだんに使っています。ふだんのシェルパ族は、小麦粉だけでつくった「チャパティー」を食べるのだそうです。

簡単でおいしく、しかもスタミナバッチリのこの料理は、何といっても大勢でワイワイ食べるのが一番。キャンプや山では、うってつけの料理です。

つくり方

(一) みじん切りのニラと、たっぷり二個分のニンニクをすり鉢に入れ、すりつぶす。

(二) ジャガイモを洗い、表面をナイフでこそげる。

(三) おろし金で、ジャガイモをする。

(四) ジャガイモの中に小麦粉を入れ、耳たぶよりちょっとやわらかめにする。

(五) (一)に、目が覚める感じで唐がらしをまぜる。塩も少々。

(六) フライパンで、(四)のジャガイモを両面焼く。直径八(セン)くらいにすると上品。

(七) ホットプレートなどがあれば、なお可。焼けたら、素早くバターを塗り、(五)をたっぷり乗せて食べる。

わいわい広場

――おもしろクイズ遊び――

本市場にお住まいの宮川克己さんから、おもしろいお便りをいただきました。手紙の中身は、市内の地名クイズ。クイズばやりの昨今、住宅地図を頼りに、子供向けにいろいろ考えたのだそうです。

①上から読んでも下から読んでも同じ地名は?
②長生きできる所は?
③高い所は?など。

皆さんも、何か考えてみませんか。

★クイズの答え★
①石井(いしい)や今井(いまい)
②富士見台(ふじみだい)(不死身大)
③鷹岡(たかおか)

味は格別だね

富士公民館で、ひとり暮らしになっても困らないようにと、高齢者料理教室が開かれています。平均年齢七十歳の、男性ばかり二十人。

この日のメニューは、そうめん・ウナギとナスの柳川風・ジャガイモのバター煮など。手際のいい人から、手つきのおぼつかない人までさまざまですが、それでも、一時間もするともうでき上がり。

講師の紺野祐子さんは、「楽しいですよ。手軽にできて、野菜たっぷりの料理をたくさん覚えてほしいと思います」と、話してくれました。