



せんせい
先生：

パタン エムディ ショヘルさん

カリム エムディ シャハダットさん

(バングラデシュ)

বাংলাদেশী রান্নার ক্লাস

りょうり きょうしつ
バングラデシュ料理教室



やりました！

パタンさん

カリムさん

ぶんしょう 文章：パタンさん しゃしん 写真：李さん（中国）

10 মাসের 10 তারিখে hiro shimin centreরে বাংলাদেশী রান্নার ক্লাস ছিল। আমি এবং কারিম বিরিয়ানি এবং পায়েস রান্না সবাইকে শিখেয়েছিলাম। বিরানি হচ্ছে চাল দিয়ে তৈরি খাবার এবং পায়ের হচ্ছে ডেজার্ট। বিভিন্ন দেশের মানুষ অংশগ্রহণ করেছিল। ফিলিপিন, ব্রাজিল, চায়না, আমেরিকা এবং জাপানিজ।

10月10日に「バングラデシュ料理教室」が広市民センターでありました。私とカリムさんは「ビリヤニ」と「パエシ」という料理をみんなに教えました。「ビリヤニ」はお米の料理です。「パエシ」はデザートです。色々な国の人が参加しました。フィリピン、ブラジル、中国、アメリカ、日本の人です。



আমি এবং করিম সবার সামনে কিভাবে রান্না করবে তা ব্যাখ্যা করেছিলাম। একটু নার্ভাস ছিলাম। সবাই নতুন রান্না তৈরির কারণে আনন্দিত ছিল। সবাই ঠিকমতো রান্না করছে কিনা তা মাঝে মাঝে আমি দেখতে যেতাম।

私とカリムさんはみんなの前でどうやって料理をするか説明しました。少シドキしました。みんなは新しい料理を作るので楽しそうでした。私たちは時々、みんながちゃんと作れているか見に行きました。分からない所を教えてあげました。

না বুঝার অংশ বুঝিয়ে দিতাম। সবাই খাবার খাওয়ার সময় আমি বাংলাদেশের পরিচিতি তুলে ধরেছিলাম। সবাই আগ্রহ সহকারে বাংলাদেশ সম্পর্কে জানতে চেয়েছিল এবং বাংলাদেশের ঘুরতে যেতে চেয়েছিল। তা শুনে আমি আনন্দিত হয়েছি। রান্না খুবই সুস্বাদু হয়েছে এবং সবাই উল্লাস

みんなで料理を食べる時に、私はスライドでバン
 グラデシュの事を紹介しました。みんなにバン
 グラデシュについてもっと知ってもらいたい、そして、来
 てもらいたいと思いました。みんなは興味を持って
 聞いていました。だから私は嬉しかったです。みんなは
 食べて、「美味しい！」と言っていたので、幸せな
 気持ちになりました。

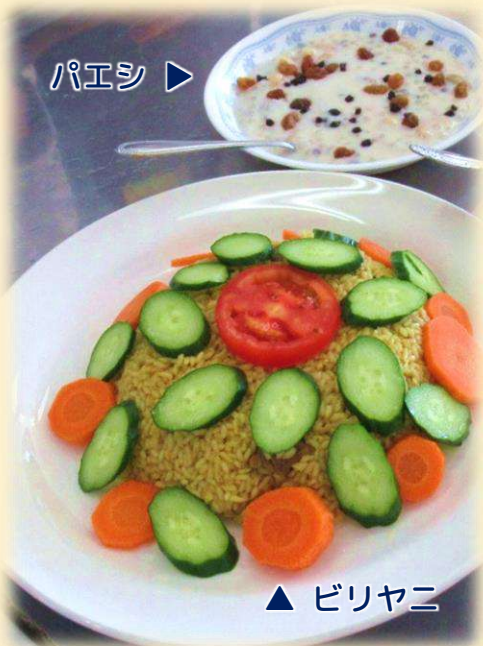


করে খেয়েছিল। পরবর্তীতে বিভিন্ন দেশের রান্নায় অংশগ্রহণ করে সবার সাথে বিভিন্ন ধরনের আলাপ আলোচনা করতে চাই।

今度は私も他の国の料理を教わってもらって作りたいです。またみんなに会って、色々とお話したいです。



つく かた ビリヤニ&パエシの作り方



パエシ ▶

▲ ビリヤニ

ビリヤニ：

- ①玉ねぎを油で炒める。生姜とにんにく、シナモン、カルダモン、ビリヤニスパイスを加える。
- ②牛肉を少しの水で火が通るまで煮る。水を加えて沸騰したら、米を入れて炊く。(時々混ぜる。)
- ③火を止め、しばらく蒸らす。その後、唐辛子を入れる。ご飯を皿に盛り、トマト、キュウリ、ニンジン添える。

パエシ：

- ①鍋で牛乳を温め、シナモンとカルダモンを煮る。
- ②タピオカと砂糖を加え、タピオカが柔らかくなるまで煮る。
- ③ボウル皿に移して、レーズンとナッツを乗せる。お好みでイ(ハングラデシュのヨーグルト)を混ぜる。

★料理教室で使った、ハラルの牛肉、ビリヤニスパイスやお米、イはインターネットのお店「BATICROM」で買いました。 → <https://www.baticrom.com/>