

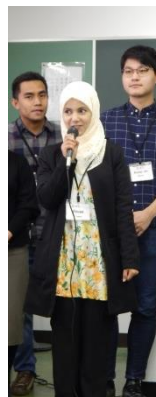
3 月度土曜例会（2018 年 3 月 17 日）＆ランチミーティング

茨木市クリエートセンター

ランチミーティング；10:00～14:00

<まずはゲストの自己紹介>

本日のモロッコ料理を作っていただく Abe さんと大阪医科大学留学生（台湾 2、韓国 2）4 人とイエメン・ミャンマー・インドネシア・モロッコ・ネパール・セネガル・日本の 9 名（合計 14 名）の方々です。（順不同）



<次に Abe さんによるモロッコ料理>

下ごしらえ

スパイスにこだわり

鍋に盛り付け



見た目も鮮やか



チキンのタジン鍋の盛り付け



ポークのタジン鍋



サラダもできますよ



＜オニギリを作る＞

ちょっと難しいかな？



中々の出来だ



オデンと共に日本の味を楽しむ





ミントデーのサービス



いよいよ出来上がったタジン鍋の登場



美味しいですね



<着物姿で記念写真>



Abe さん講演とグループトーク ; 14:00~16:00

ゲスト : Mr.Lemlih Abderrahaman (Morocco)

テーマ : "The Magic of Moroccan Culinary Art"

<地理>

モロッコは、北アフリカ北西部に位置し、東にアルジェリア、南に西サハラと接し、北にスペインの飛び地セウタ、メリリヤに接し、西は大西洋に、北は地中海に面している。

リーフ山脈、アトラス山脈が走り、山脈の西側から大西洋にかけて、川が流れ、モロッコ大平原地帯が広がり、農業が盛んである。

アトラス山脈の高地ではスキーも楽しめる一方、アトラス山脈の南側にはサハラ砂漠が広がる。

大西洋に面しているので漁業は盛んであり、サーデインやタコは豊富にとれ、タコは日本に多く輸出されている。



<モロッコ料理>

タジン鍋とクスクスが代表的なモロッコ料理である。

クスクスは、モロッコでは金曜日に家族が集まって一緒に食べられる。

Lben と呼ばれる酸っぱいバターミルクと一緒に供され、右手で取って食べる。

豊富な野菜や各種肉類さらには魚介類が、数多くの香辛料で味付けされる。

モロッコ料理は、目で見て楽しみ手で触って感じそして味わうものである。

モロッコ料理は、準備・料理・その紹介が大事とされる。

(日本のご馳走と類似の考え方があるようです)

<モロッコ料理とは？>

モロッコの複雑な歴史を反映しており、ベルベル人、フェニキア人、ローマ人、ムスリム、ユダヤ人、ポルトガル人、イギリス、フランス、スペインの影響を受けた多様性に富む料理である。

ローマ人は、小麦、オリーブ、ブドウを伝え、後にタジンに応用される粘土製容器を伝えた。

アラブ人は、シナモン、ナツメグ、ジンジャー、ターメリックなどのスパ

イスを伝えた。

11世紀からアルモラヴィド朝、アルモハード朝、マリーン朝、サアド朝、アラウィー朝とモロッコ王朝が続いてきた。

ムスリムと一緒にスペインを追放されたユダヤ人は、保存食品やペーストリーをモロッコにもたらした。

15世紀以降、ポルトガル、フランス、スペインがやってきて、バゲット、クロワッサン、ワイン工業を紹介した。

アルガンオイルは、食用油、薬用、化粧品など広く使われる。

Lben（バターミルク）、オリーブオイル、保存レモン、プルーン、レーズン、Smen（有塩発酵バター）などが多く使われる。

黒こしょう、シナモン、ジンジャー、クミン、サフラン、ターメリック、スウィート・パプリカ、赤唐辛子、コリアンダー、オレガノなどの香辛料が使われる。

Ras el hanout という多くの香辛料を混合したものが一番よく使われる。

タジン料理は、旨みを閉じ込めた料理ができる。

Harira というスープは、ラマダン後によく飲まれる。

Bessara という空豆のスープ。

この後、多くの料理のレシピを示された。

（これらは、Abe さんにコンタクトすると教えていただけます）

<結論>

モロッコ文化と伝統は豊かで深い歴史に培われたものである。

モロッコの民間伝承は多様で魅力あるものであり、地域や部族によって異なる。

モロッコ料理は極めて多様性に富み、異文化や異国民との何世紀にもわたる交流によって作り上げられたものである。

<ゲストから頂いた感想>

1. Thank you for your invitation.

I had lots of fun preparing Moroccan food for the IIN members.

I am also happy to meet many nice people from Japan and from many other countries.

Thank you very much. (A)

2. Thank you for this event.

It's very interested and also you are very kind, helpful and friendly.

Please do the other event like that, we like to know about Japan's culture and experience. (M) Indonesia

3. Thank you very much for inviting me to this event.
 This is a great opportunity to socialize with Japanese people and other international people.
 I get many information and knowledge about Japan and other countries.
 Very wonderful event!!! (K) Indonesia
4. Thank you very much for today.
 I enjoyed making onigiri, group talking and meeting other international guests.
 I am very happy to wear kimono.
 I had beautiful pictures in kimono!
 Thank you for the wonderful experience. (R) Yemen
5. I enjoyed the event so much.
 It is a wonderful experience of getting a chance to talk with local people in English during the event, enjoying the Moroccan food and last but not least, wearing beautiful kimono.
 I thank you very much the IIN members and love this kind of event.
 It is like an oasis event in my lonely and busy study life in Japan.
 I look forward to joining upcoming exciting event like this in the future.
 Thank you very much. (K) Myanmar
6. Thank you all the members of the IIN, Ibaraki city for the homely environment, interaction, kimono experience and exchange of ideas and experiences.
 I am thankful to you for all your preparations and gracious hospitality extended to me.
 Keeping in touch in the future! (Y) Nepal
7. Thank you calling us in your program today.
 Program is good. I got the chance to wear kimono. It is first experience.
 I got the chance to visit Ibaraki city of Japan.
 I got the chance to know about Japanese people.
 I got the good environment.
 Today I know to make Japanese food called Onigiri.
 Lastly thank you IIN organization for calling us.
8. Regarding this event, it's really crucial because it allows people from different to meet together and discuss about multicultural way.
 In this case, people can make networking and know each other's country's culture. (M) Senegal

9. I had an awesome day meeting new people here.
 When Abe gives a presentation, I'm going to be here again as an assistant.
 Cheers. (T) Japan
10. Thank you for inviting me to this event!
 I had a wonderful time, learning how to make onigiri and wearing the 'kimono'.
 Everyone was very welcoming, and I was able to enjoy conversing with the members of Ibaraki-shi community. (T) Korea
11. Thank you for inviting me!
 I really enjoyed making onigiri and talking with many people.
 All Ibaraki-shi people were so kind and friendly to me.
 I was also pleased to wear kimono.
 It was my first time and everyone told me I suited kimono well.
 Thank you again and wish good luck to everyone!
 (K) Korea
12. First I came by chance here to this a guest from Morocco, Abe Errahim.
 I was very glad to meet with him and very happy to help him cooking Moroccan food.
 It was very delicious, and everybody enjoy many kind of food Japanese .
 After that we got chance to wear kimono and it was my first time to wear this amazing traditional cloth.
 We took beautiful pictures, really it was great experience in my life and never forget about it.
 I use my poor speaking Japanese language with nice easygoing people.
 I think in Japan I won't feel that I am a foreigner in this great country.
 Finally I will look forward to come like kind of activities and talk about Morocco culture.
13. I think we should have bigger table for lunch because you prepared so much delicious foods.
 I enjoyed the talk with Japanese people and it's a pity that we only had 50 minutes.
 People here are all very kind and we have a great time speaking English.
 I would definitely visit here again if I had the chance.
 (W)

14. It was an interesting and meaningful activity!

All the participants are extremely friendly and energetic in communicating.

I had a really good time here.

Such a good memory for me.

<ミネアポリスからのサプライズゲストのお二人 >

1. I am so very happy to come to Ibaraki.

I came to Mito and Kamakura to see “Ume”

I was very happy to see the plum blossoms.

But when I come to Ibaraki, I felt that I was home.

Thank you my friends. (M)

2. It is very nice to see our Ibaraki friends.

So very good to see familiar faces and talk with friends new and old.

I wonder who will come to visit Minneapolis this summer.

<IIN 会員の感想>

- ・前半で作っていただきましたモロッコ料理がとても美味しかったです、ゲストの皆様が佻型や三角おにぎりに挑戦される時は楽しそうな表情でした。後半の例会はゲストお一人に会員 2～3 名という形態でのグループトークングでした。そこでは会員の皆様の積極的な話しかけが印象的で、IIN の持つコミュニケーション能力の高さを感じました。
- ・ランチ交流が無事に終わり、ゲストの皆様喜んで頂け本当に良かったです。特に着物姿の女性かわいかったですね
- ・午前から始まったランチ交流と午後からの例会という、長丁場の日でしたが、なんと 9 か国からのゲストと共に過ごし、皆さんの笑顔に包まれて、素敵な交流が出来たと思います。