

## ■■韓国料理教室（報告）■■

6月25日（土）午前11時30分から昭和公民館で、韓国料理教室を開催しました。いつも元気印の講師の李さんは、教室中を飛び回り、満員御礼となった参加者と和気あいあい、李さん自ら採取に出かけた自生のわらびを使った美味しいビビンバが出来上がりました。そこで、当日作ったビビンバ（約3人分）のレシピをご紹介します。

材料（各種ナムルが同じ分量になるように作る。下記分量は目安）

ほうれん草	1束
もやし	1袋
大根	1/4本
しいたけ	1パック
わらび（あく抜きする）	150g程度
卵	3個
牛ひき肉	150g程度
にんにく（すりおろす）	2片

ゴマ油

コチュジャン

タシタ（牛肉だし）

白ゴマ（金ゴマも可）・塩・胡椒・醤油・砂糖・サラダ油・唐辛子・ご飯 各適量



### 作り方

- ① ほうれん草は、洗って水を切り、さっとゆでたら、水で洗ってよく水を切って、塩、すりおろしたにんにく、ごま油を入れてもみ、ゴマを振る。
- ② もやしは、洗って水を切り、さっとゆでたら、水で洗ってよく水を切って、塩、すりおろしたにんにく、ごま油を入れてもみ、ゴマを振る。
- ③ 大根を千切りにし、塩でもんだら洗ってしぼり、にんにく、唐辛子、砂糖であえて、ゴマを振る。
- ④ しいたけは、洗って水を切って千切りにし、薄く油をひいたフライパンに入れ、にんにく、タシタ、醤油で炒め、ゴマを振る。
- ⑤ あく抜きしたわらびは、水を切って切り、薄く油をひいたフライパンに入れ、にんにく、タシタ、醤油で炒め、ゴマを振る。
- ⑥ 薄く油をひいたフライパンににんにくを入れ、ひき肉を炒め、色が白く変わったら、コチュジャン、タシタ、胡椒と一緒に炒める。
- ⑦ 目玉焼きを黄身がとろとろの状態に作る。
- ⑧ ご飯の上に①から⑥を並べて盛り、一番上に⑦を乗せて、できあがり。混ぜて食べます。

## ■■群馬県立女子大学出前講座（報告）■■

7月27日（水）に群馬県立女子大学出前講座「アメリカ大統領の英語」を開催しました。大統領就任時の時代背景の説明の後、和訳文を照らし合わせながら演説を聞き、演説の特徴や文法、他の大統領との比較を解説していただき、大変分かりやすい講義でした。受講者の皆さんからは「動画など見て他の大統領の英語を聞くきっかけになった」「難しい内容だが楽しく受講できた」「自分でも演説を理解できるコツを少しききたかった」「時間がもう少しとれたらと思った」等の感想が寄せられました。

