

# シルビアさんの

りょう り きょう しつ

# お料理教室

さく・え ば ば きょうこ  
作・絵 馬場恭子





りょうりきょうしつ  
シルビアさんのお料理教室

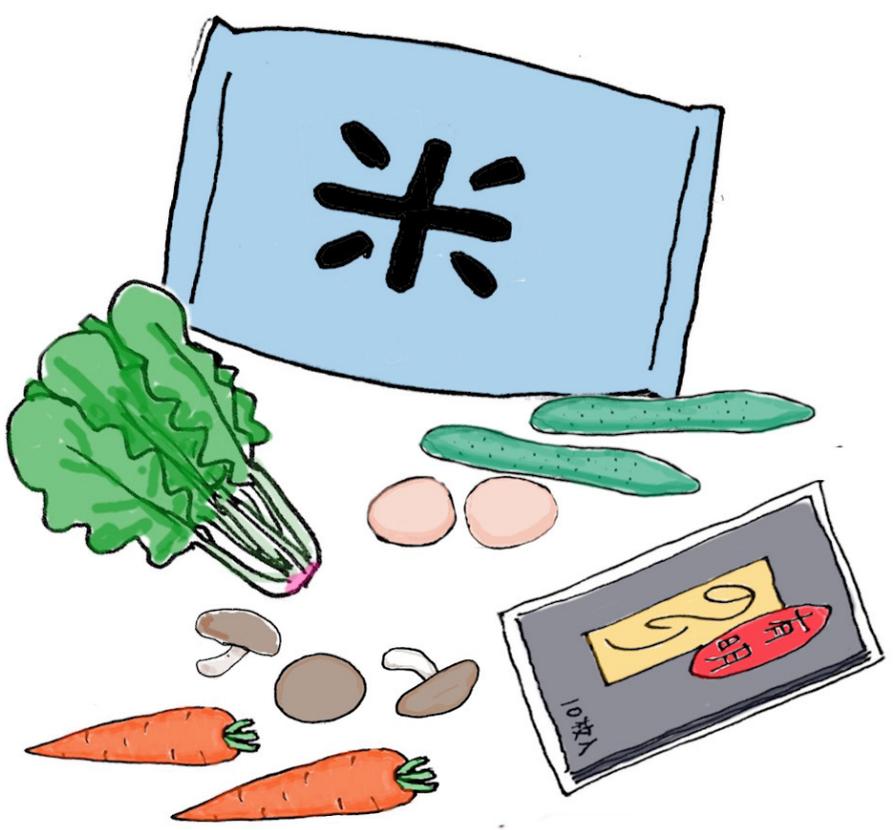
さく え ば ばきょうこ  
作・絵 馬場恭子

シルビアさんは、料理りょうりがとくいです。



たくさん<sup>ざいりょう</sup>材料がありますね！

きょう<sup>なに</sup>は、何<sup>つく</sup>を作るんでしょう？





まずごはんをたきます。  
お米をつめたい水で  
とぎます。

お米と水を  
炊飯器に入れて  
スイッチを入れます。

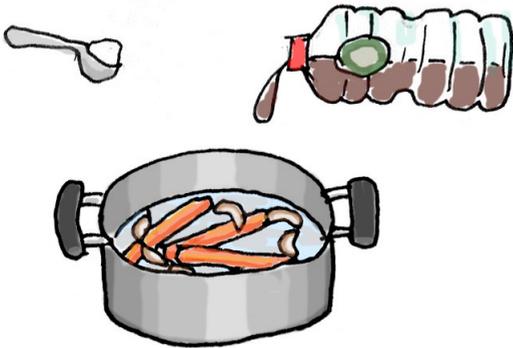


つぎ やさい に  
次に野菜を煮ます。



ニンジン<sup>は</sup>  
かわ  
皮をむいて  
ほそ ぼう  
細い棒のように  
き  
切ります。

シイタケも  
うす き  
薄く切ります。



やさい  
野菜をだしと  
しょうゆと砂糖と  
いっしょに鍋に入れて  
よわび  
弱火でしばらく煮ます。

つき  
次にホウレンソウをゆでます。



あら  
ホウレンソウは洗って  
ねもと き お  
根元を切り落とします。

なべ ゆ  
鍋にお湯を  
グラグラ沸かし、  
さっとゆでてすぐに  
つめ みず い  
冷たい水に入れます。

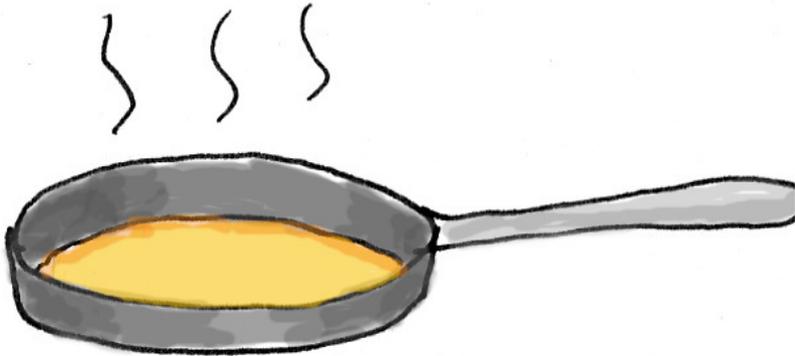


たまご や  
卵を焼きます。

たまご さとう しお い  
卵をわって、砂糖と塩を入れ、  
よくまぜます。



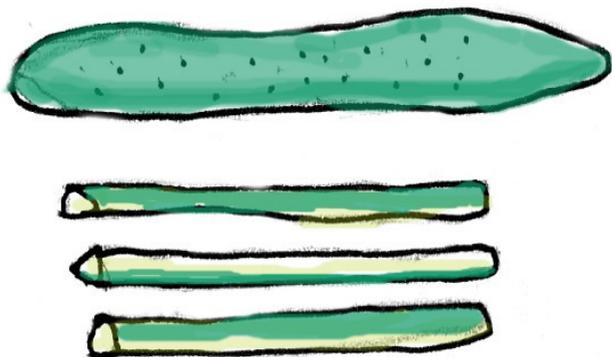
フライパンで焼<sup>や</sup>きます。



くるくるまるめて、<sup>ほそ</sup><sup>き</sup>細く切ります。



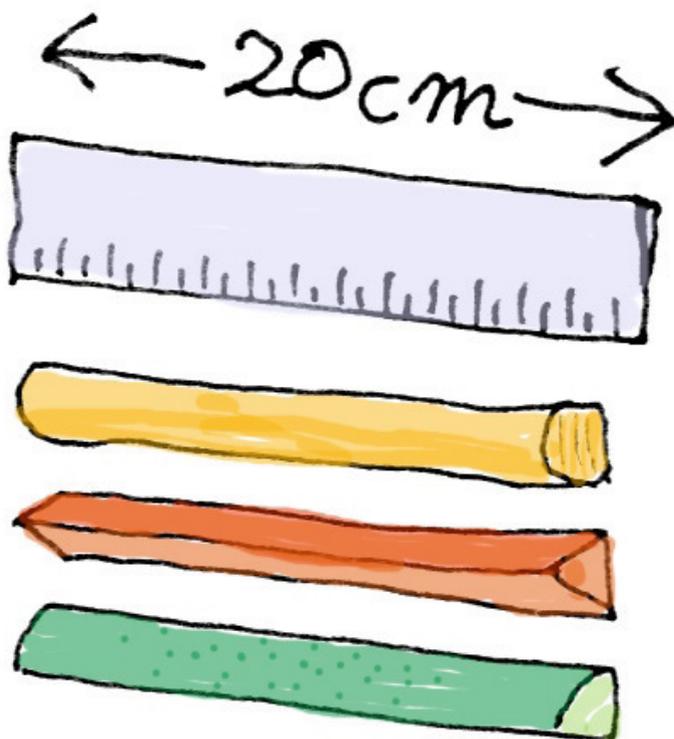
キュウリも<sup>き</sup>切ります。



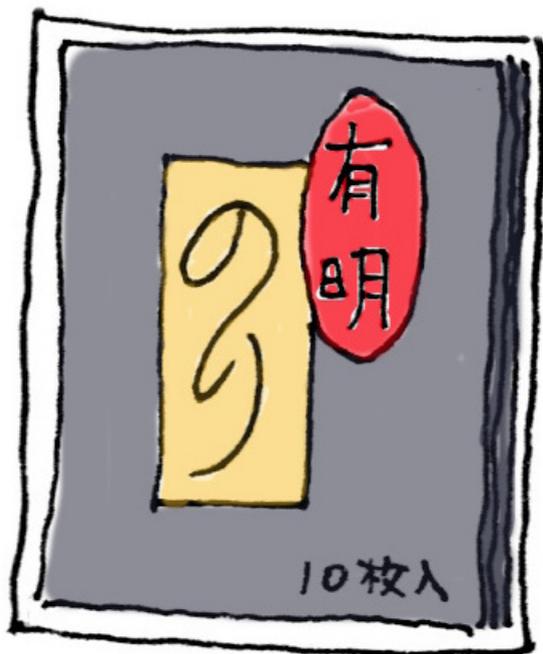
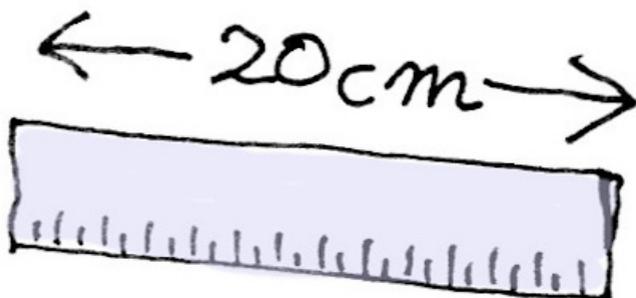
<sup>なが</sup>  
長さは、ぜんぶ

20センチじゃなくてはいけません。

どうしてでしょう？



それは、のりの<sup>なが</sup>長さが  
20センチだからです！



なに <sup>つく</sup> 何を作っているか、  
もうわかりましたか？

ごはんがたけました。

ごはんをすしおけに入れて、すし酢をまぜます。

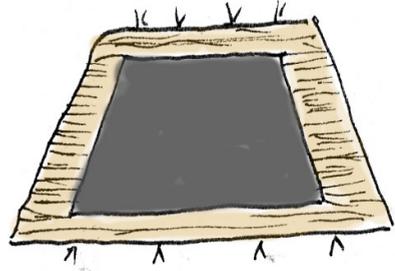
うちわであおぎながらまぜます。



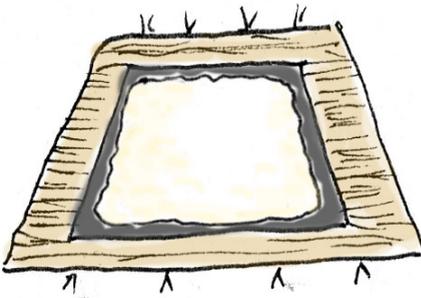
ざいりょう  
これで材料がそろいました。

つく  
作っているのは、まきずしです。

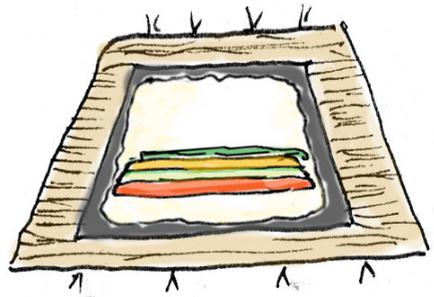
うえ  
まきすの上のにりをのせて



うえ はん ひろ  
その上にご飯を広げ、



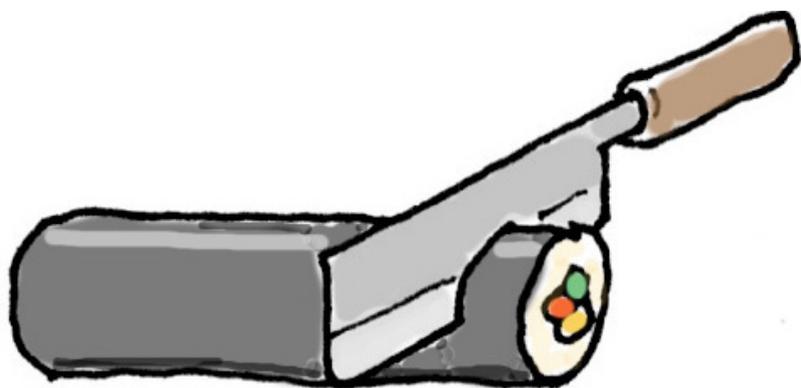
ま なか すこ てまえ  
真ん中より少し手前に  
やさい たまご  
野菜や卵をのせます。



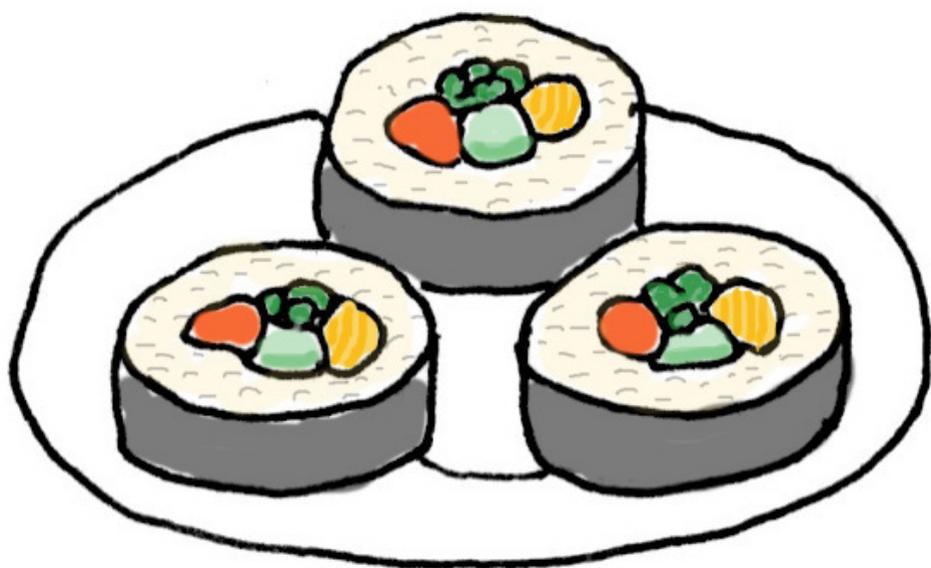
て  
手でぎゅっぎゅっと押しながら  
お  
まきます。



き  
切ったら



おいしいまきずしのできあがりです！



さく え ば ば きょうこ  
作・絵：馬場恭子

いばら き けんしゅっしん  
茨城県出身。

ドイツ、ヒルデスハイム市民大学と、  
ハノーバー応用科学・芸術大学で日本語を  
教えている。

しゅみ え か  
趣味は絵を描くことと、バードウォッチング。



へんしゅう いしかわ めぐみ ありすえ じゅん  
編集 石川芽生，蟻末 淳

## シルビアさんのお料理教室

2025年10月1日初版発行

さく え ば ば きょうこ  
作・絵 馬場恭子

はっこうじょ こくさいこうりゅうききん にほんぶんかいかんにほんごじぎょうぶ  
発行所 国際交流基金パリ日本文化会館日本語事業部





国際交流基金パリ日本文化会館日本語事業部