

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



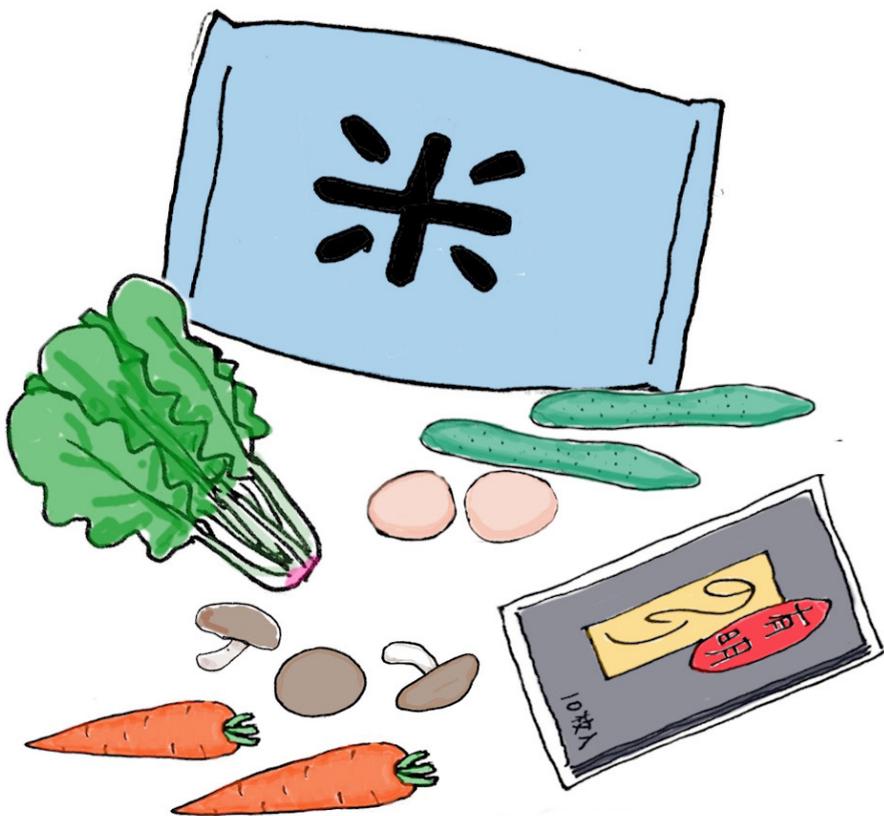
りょうりきょうしつ
シルビアさんのお料理教室

さく え ば ばきょうこ
作・絵 馬場恭子

シルビアさんは、^{りょうり}料理がとくいです。



たくさん^{ざいりょう}材料がありますね！
きょう^{なに}今日は、何^{つく}を作るんでしょう？



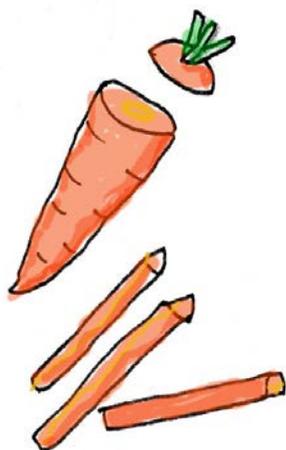


まずごはんをたきます。
お米をつめたい水で
とぎます。

お米と水を
炊飯器に入れて
スイッチを入れます。

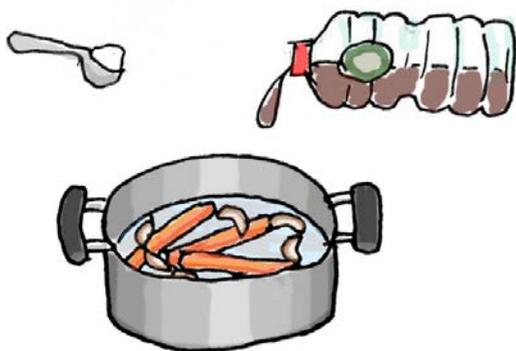


つぎ やさい に
次に野菜を煮ます。



ニンジン^は
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。

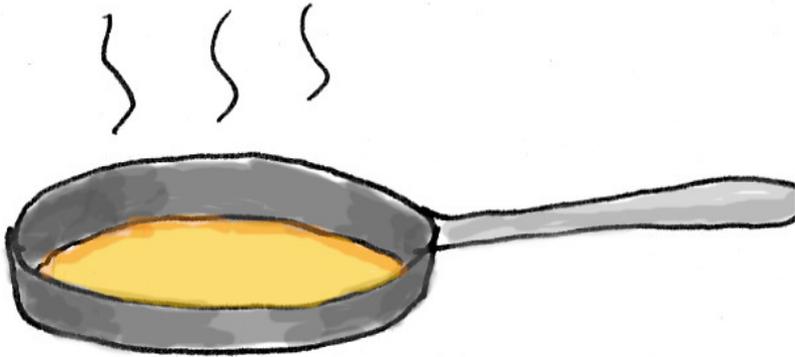


たまご や
卵を焼きます。

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。



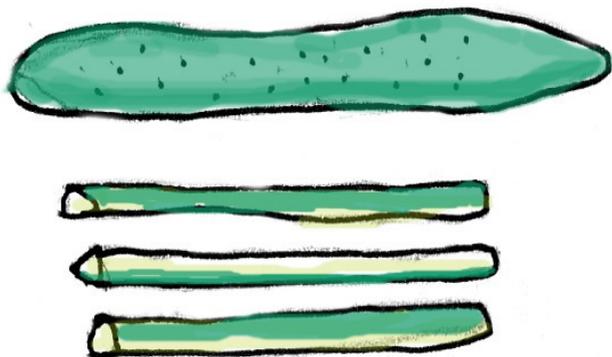
フライパンで焼^やきます。



くるくるまるめて、^{ほそ}^き細く切ります。



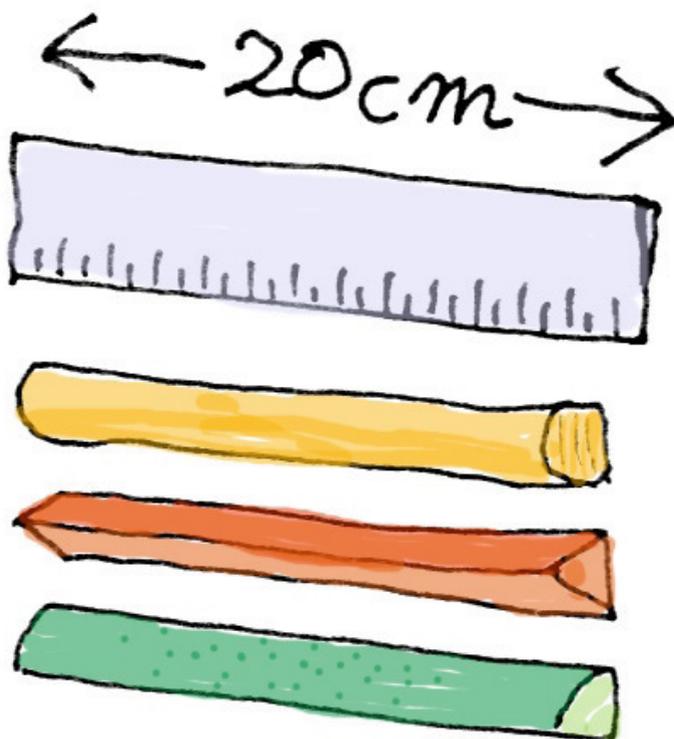
キュウリも^き切ります。



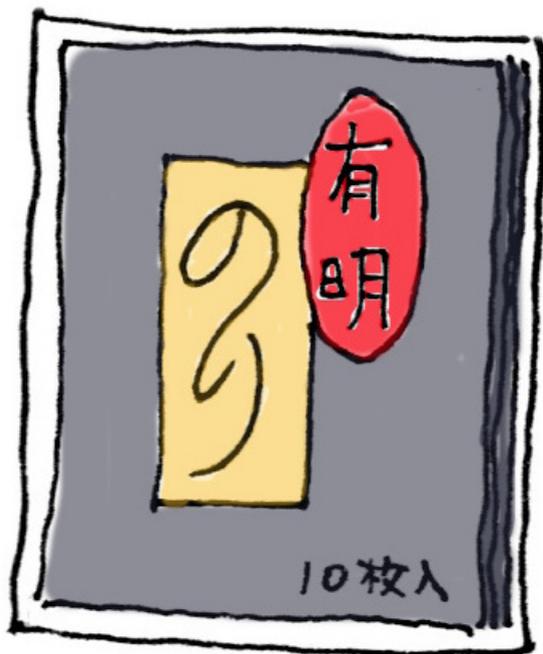
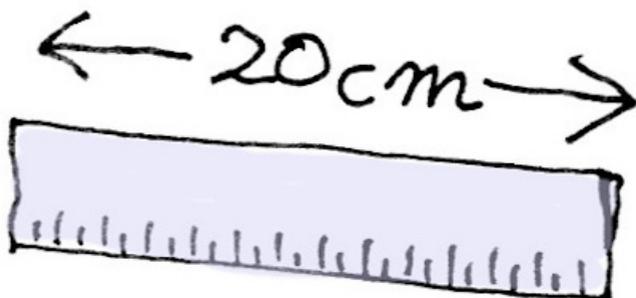
^{なが}
長さは、ぜんぶ

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^{なが}長さが
20センチだからです！



なに ^{つく} 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。

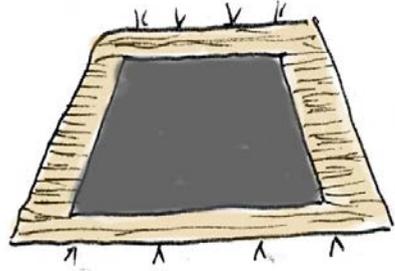
うちわであおぎながらまぜます。



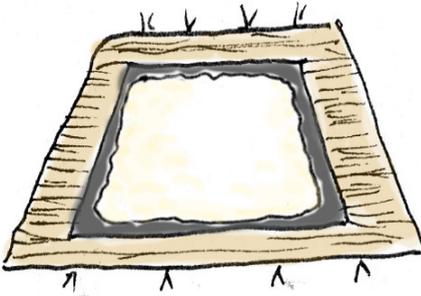
ざいりょう
これで材料がそろいました。

つく
作っているのは、まきずしです。

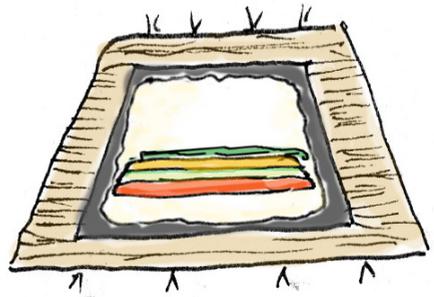
うえ
まきすの上のにりをのせて



うえ はん ひろ
その上にご飯を広げ、



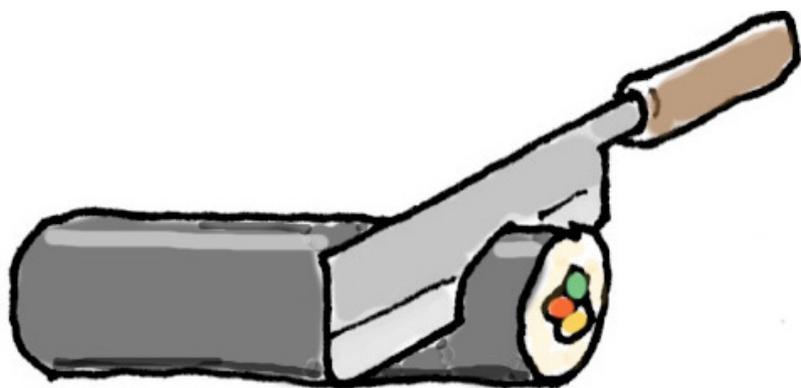
ま なか すこ てまえ
真ん中より少し手前に
やさい たまご
野菜や卵をのせます。



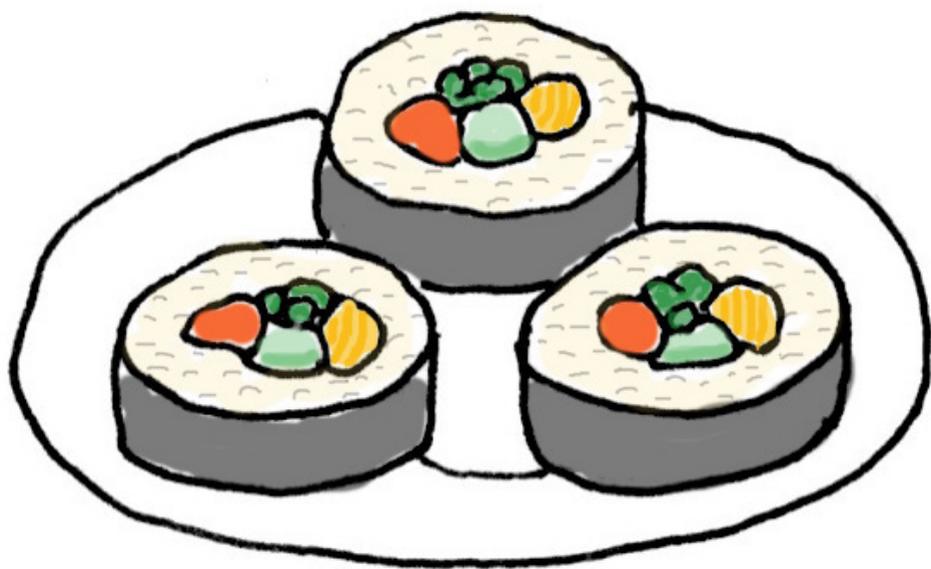
て
手でぎゅっぎゅっと押しながら
お
まきます。



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