

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



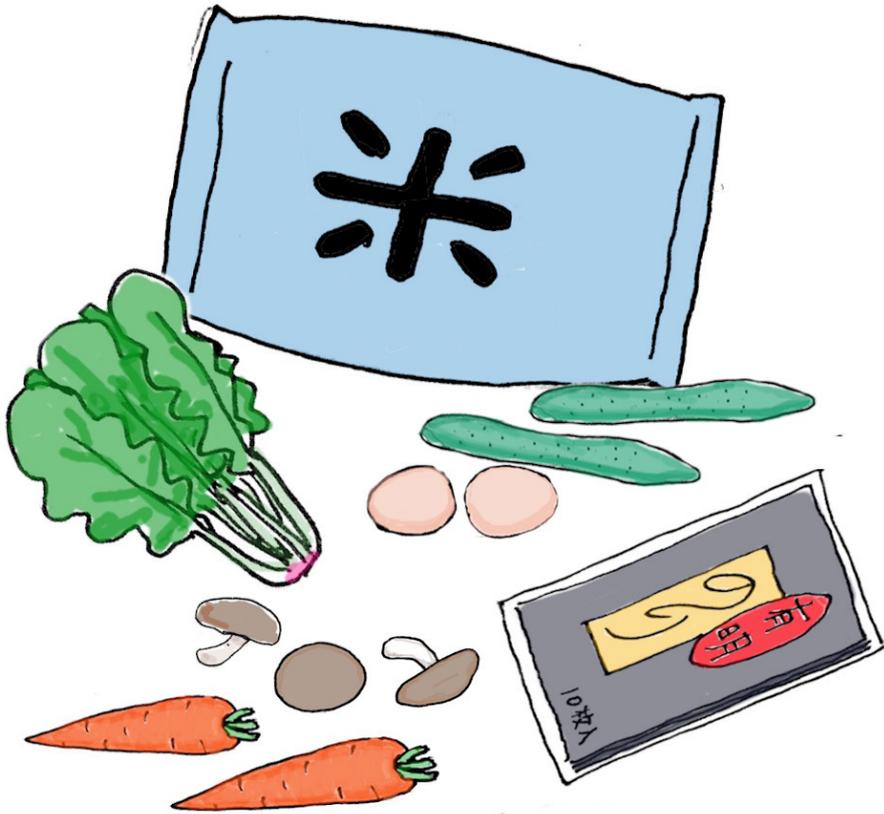
りょうりきょうしつ
シルビアさんのお料理教室

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}は、何^{つく}を作るんでしょう？

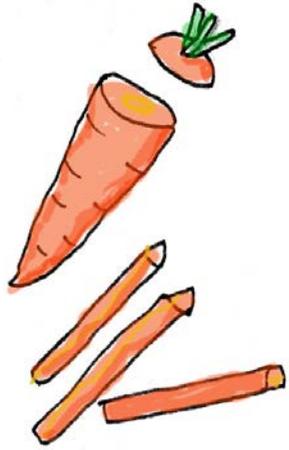


まず^{はん}ご飯をたきます。
お米^{こめ}をつめたい水^{みず}で
とぎます。

お米^{こめ}と水^{みず}を
炊飯器^{すいはんき}に入れて
スイッチ^いを入れます。

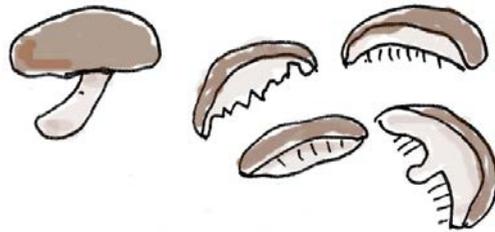


つぎ やさい に
次に野菜を煮ます。

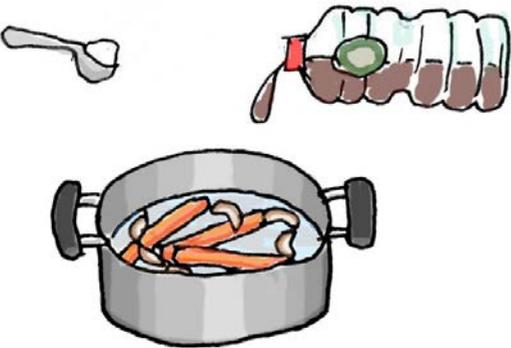


ニンジン^は
かわ
皮をむいて
ほそ ぼう
細い棒のように
き
切ります。

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。



つぎ
次にホウレンソウをゆでます。



ホウレンソウは^{あら}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^わ沸かし、
さっとゆでてすぐに
つめ みず い
冷たい水に入れます。

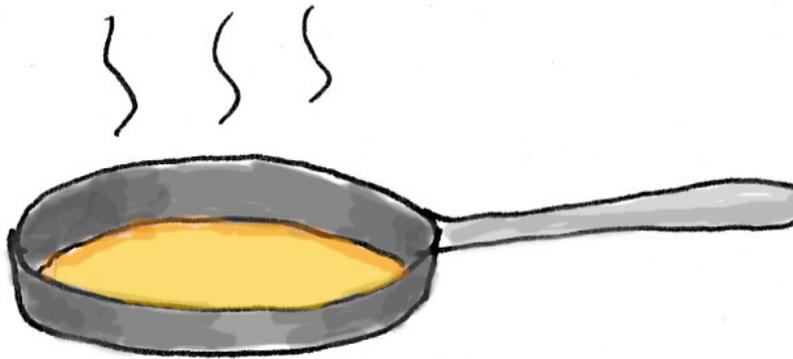


たまご や
卵を焼きます。

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。



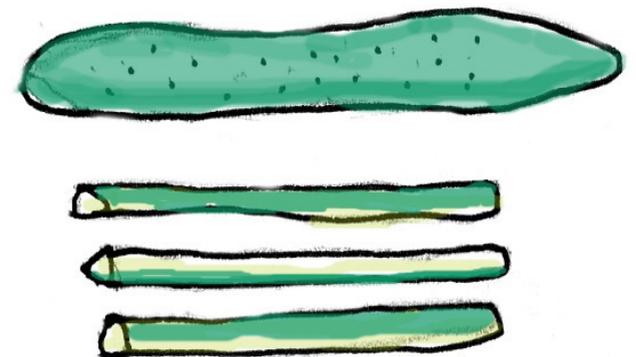
フライパンで焼きます。



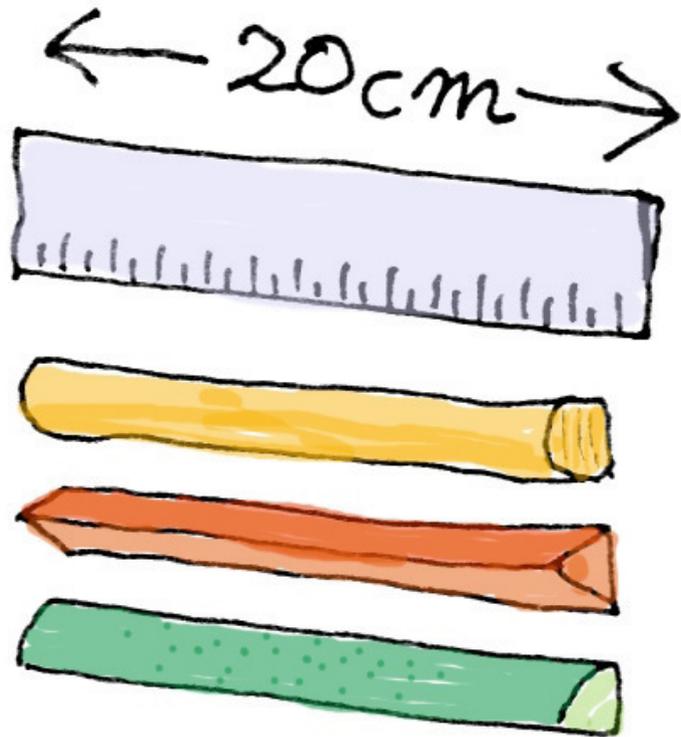
くるくるまるめて、ほそ き
細く切ります。



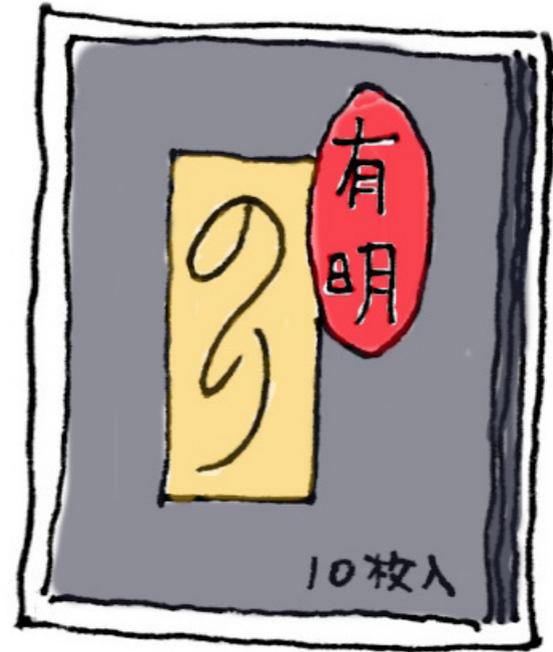
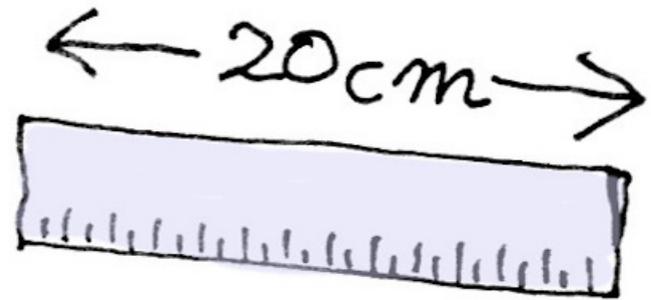
キュウリも切ります。



^{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。

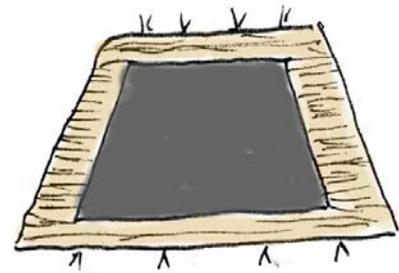
うちわであおぎながらまぜます。



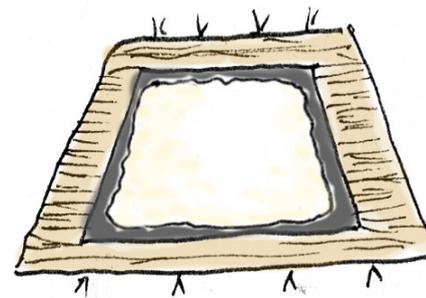
これで材料がそろいました。

作っているのは、まきずしです。

まきすの上^{うえ}にのりをのせて

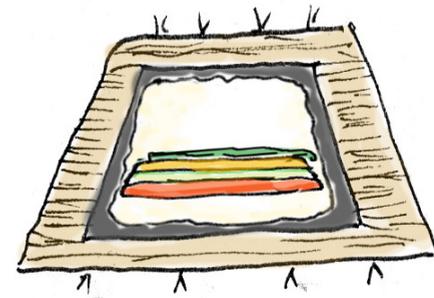


その上^{うえ}にご飯^{はん}を広^{ひろ}げ、



真^まん中^{なか}より少^{すこ}し手^て前^{まえ}に

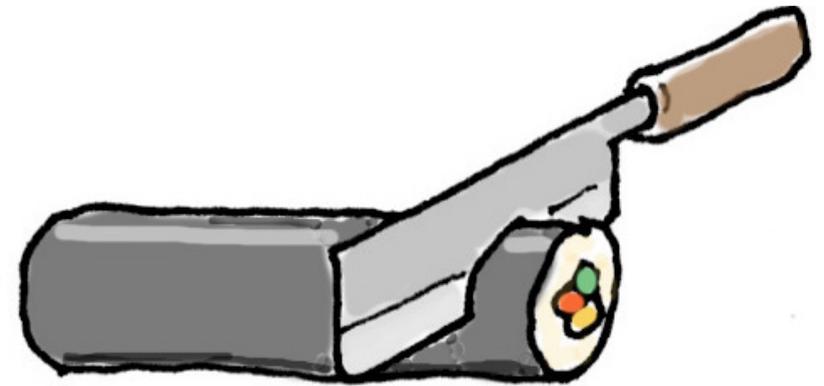
野^や菜^{さい}や卵^{たまご}をのせます。



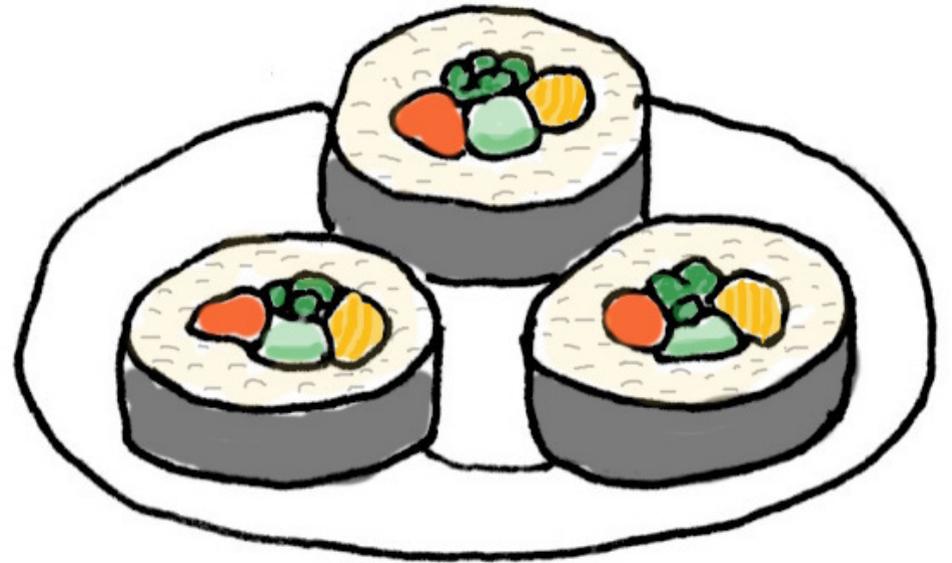
て
手でぎゅっぎゅっと押しながら
まきます。



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

りょうりきょうしつ
シルビアさんのお料理教室

しよはんはっこう
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