

# Aiming for multicultural coexistence

Hello! We are Seijoh high school students carrying out SGL Activities (Super Glocal). Our activity is to introduce Japanese traditional dishes to foreign citizens living in Toyoake city and to contribute to the multiculturalism.

## Kinpira Gobo

It's a traditional Japanese dish made with burdock root and carrots. It has a sweet soy sauce flavour.

### Ingredients ( two servings)

Burdock root...100g

Carrots...50g

Sake... 2 tablespoons

**A:** water...2 tablespoons

Soy sauce...1 tablespoon

Sugar...1 tablespoon

Sweet sake...1 teaspoon

Sesame oil...1 tablespoon

White sesame seeds..2 teaspoons

A small amount of Chili power

### How to cook

1. Lightly scrub the surface of the burdock root, slice it diagonally, and cut it into small pieces. Immediately soak in water and drain. Cut the carrots to the same size.
2. Heat the sesame oil in a frying pan and fry ① over a medium heat. When the oil becomes transparent, add the sake and mix it.
3. Add A and simmer, and when the liquid disappears, sprinkle with the white sesame seeds and Chili powder and mix.



## Butajiru

Butajiru is a Japanese dish of stewed pork and vegetables and seasoned with miso. It is a kind of miso soup that has a lot of ingredients and contains pork.

### Ingredients (two servings)

Sliced pork (cut into 5 cm lengths) ... 80 g

Radish (5mm wide quarter slice) ... 30g

Carrot (5mm wide quarter slice) ... 20g

Taro (bite size) ... 40g

Shiitake mushrooms (cut into 4 equal parts) ... 2 pieces

Burdock (cut into small pieces) ... 10g

Green onions (cut into small pieces) ... 1/3

A: Dashi soup ... 250ml

Water ... 100ml

B: Mirin (sweet cooking sake) ... 1/2 teaspoon

Soy sauce ... 1/2 teaspoon

Miso ... 25g

Shichimi pepper ... Small amount



### How to cook

1. Boil water in a pan, boil the radish, carrots, Taro, shiitake and burdock, and boil thinly sliced pork in the same pan, and drain both.
2. Put the vegetables and A in a pan and heat them. After boiling, scoop up the lye. When the vegetables are tender on a low heat, add B and add the separated pork from 1.
3. Add the chopped green onions melt in miso to adjust the taste. Serve in a bowl and sprinkle with shichimi.

Have a try!

# 多文化共生を 目指そう！

## ・ SGLの活動説明

こんにちは！ 私たちはSGL活動(Super Glocal) を実施する星城高校の生徒です。私たちの活動内容は、外国人市民であるみなさんに伝統的な日本の料理を紹介し、多文化共生に貢献することです。



## 伝統的な日本料理

### ○ きんぴらごぼう

織切りにした野菜を砂糖・醤油を用い甘辛く炒めたもの。

材料(2人分)

ごぼう...100g  
にんじん...50g  
酒...大さじ2

A：水...大さじ2  
醤油...大さじ1  
砂糖...大さじ1  
みりん...小さじ1

ごま油...大さじ1  
白いりごま...小さじ2  
一味唐辛子...少量



## 作り方

①ごぼうは表面を軽くこすり洗いし、斜め薄切りにして細切りにする。さっと水に浸してすぐに水気をきる。にんじんも同じ大きさに切る。

②フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。油が回って透明感が出たら酒を加えて全体に混ぜ、水分を飛ばす。

③Aを加えて炒り煮し、水分がなくなったら白いりごま、一味唐辛子をふって混ぜる。

一人分約168kcal



## ○ 豚汁

豚汁は、豚肉と野菜を煮込んで味噌で調味した日本の料理。

<材料>(2人前)

豚薄切り肉(5cm長さに切る)…80g

大根(5mm幅のいちょう切り)…30g

にんじん(5mm幅のいちょう切り)…20g

里いも(一口大)…40g

しいたけ(4等分に切る)…2個分

ごぼう(小口切り)…10g

長ねぎ(小口切り)…3分の1本

A：だし汁…250ml

水…100ml

B：みりん…小さじ2分の1

醤油…小さじ2分の1

味噌…25g

七味唐辛子…少量

<作り方>

1.鍋に湯を沸かし、大根、にんじん、里いも、しいたけごぼうを湯通しし、同じ鍋で豚薄切り肉をさっと湯通しし、どちらも水気を切る。

2.鍋にAと1の野菜を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらあくをすくう。弱火にして野菜が柔らかくなったらかくを加え、1の豚肉を広げて入れる。

3.長ねぎを加えて味噌を溶き入れ、味を整える。器に盛って七味唐辛子をふる。



ぜひ試してみてください！