

トンガ料理レシピ

レシピ協力:トンガ コミュニティ ジャパン

ルー (豚肉またはコンビーフとほうれん草を組み合わせた蒸し料理)

<材料> 豚肉適量 ほうれん草 ココナッツミルク100cc
玉葱 みじん切り 1/2個 塩 ※包み用のアルミホイル

<作り方>

- 1) 豚肉は食べやすく細目にカットする (ほうれん草も3カット程にする)
- 2) ココナッツミルク、玉葱微塵切り、塩をボールで合わせてココナッツソースをつくる
- 3) アルミホイルを広げてほうれん草を敷き、豚肉を乗せ、2)のココナッツソースを適量かけて、アルミホイルで綺麗に包み、蒸し器で40分~1時間程蒸す

※トンガでは、ほうれん草ではなく「タロイモの葉」を使用します
※豚の代わりにコンビーフ、鯖缶、サンマ缶などでも代用してもよいです



オタイカ (トンガ流お刺身)



<材料> 鯛200g レモン1/5個、塩適量、玉ねぎ 1/8個分 トマト(みじん切りにして種を取り5mm程度にカットしたもの) 1/2個 刻み青ネギ 1/10束
唐辛子(好みで、水に浸した物) ココナッツミルク30cc (生クリームでもよい) 水30cc

<作り方>

- 1) 鯛は3枚卸にして骨等をきれいに取り、皮を引き1cm位にカットする
- 2) カットした鯛をボールに入れ レモン汁・塩・玉葱を合わせ冷蔵庫で30分~1時間程冷やす
- 3) そこにカットトマト、刻み葱、水に浸した唐辛子とその水を好みで加える
- 4) ココナッツミルク(生クリームでもよい)を加え、味を見て好みの味に仕上げる

ロイフェケ (タコまたはイカとココナッツミルクを和えた料理)

<材料> タコ200g (または イカ200g) バター適量、にんにくみじん切り15g
玉ねぎ 30g (みじん切り)、塩、胡椒、水に浸した唐辛子とその出汁
ココナッツミルク適量

<作り方>

- 1) バターでニンニクを炒めて香りを出し、そこに玉ねぎを加えて良く炒める
- 2) タコまたはイカに水を少し加えながら10分程度炒める
- 3) 仕上げに唐辛子と浸した出汁、ココナッツミルク適量を加え、塩胡椒で味を整える



ファイカカイ (トンガのスイーツ)



<材料>

小麦粉1Kg、ベーキングパウダー大さじ3杯、重曹小さじ2杯 水950ml は様子を見て調整
(ソース用) 三温糖200g ココナッツミルク80cc 水40cc

<作り方>

- 1) 小麦粉・ベーキングパウダー・重曹・水を耳たぶの硬さになるまで混ぜて生地を作る
- 2) 生地を適当な大きさに型取り、沸騰したお湯に入れて約10分~15分火が通るまで茹でる
- 3) 茹で上がったものを一口サイズにカットしてソースで和える

<ソースの作り方>

- 1) ココナッツミルクと水を温めておく
- 2) 三温糖を鍋に入れて中火で温め、少し焦げ目がついてきたら温めたココナッツミルクを加え、軽く煮詰めた後に冷やす

オタイ (トンガ風フルーツポンチ)

<材料> すいか、パイナップル、砂糖、ココナッツミルク (生クリームで代用してもよい)

<作り方>

- 1) すいかを半分に切り、スプーンでやさしく果肉をそぐ (すいかジュースになるように少しずつ)
- 2) パイナップルの皮を取り、スプーンで果肉をそぐ (パイナップルジュースになるように)
- 3) 大きなボウルで1)と2)を合わせ、味を見ながら砂糖、ココナッツミルクを加える

Malo!

Malo はトンガ語で「ありがとう」の意味です。



【事前キャンプIN高知】

- 日程:9月9日(月)～13日(金)
- 来高人数:約50名 選手30名、スタッフ20名
- 練習会場:高知県立春野総合運動公園(主に陸上競技場)
- 宿泊施設:ザクラウンパレス新阪急高知



☆来高時の歓迎について

【パシフィックネーションズカップ】(以下、PNC)

※PNCで日本代表と対戦(8月3日・大阪)するために7月20日ごろ来日。7月下旬のオフ日にヘッドコーチ及び一部選手が事前キャンプPR等のために来高(予定)

○空港歓迎セレモニー(7月下旬)

【事前キャンプ】9月9日～13日

○空港歓迎セレモニー(9月9日)

○ウェルカムパーティ開催(9日(月)18:30～20:30)(ザクラウンパレス新阪急高知)

◇想定人数:約200名(うちトンガ関係者60名程度)※一般参加含む

☆県内でのトンガ代表チームの応援について

第1戦:9月22(日)(イングランド戦・札幌市)

○ビアガーデン会場で応援イベント実施(ザクラウンパレス新阪急高知ビアガーデン会場)

第2戦:9月28(日)(アルゼンチン戦・東大阪市)

第3戦:10月6(日)(フランス戦・熊本市)

第4戦:10月13日(日)(アメリカ戦・東大阪市)

○※第2, 3, 4戦については協賛等のボリュームにより実施を決定する。

トンガ応援プロジェクト (協力)

☆概要

主催:高知県ラグビーフットボール協会等

開始:2018年7月～

- ・トンガ代表チームの公式エンブレムを使用した仕様にデザイン変更予定
- ・トンガ代表チームにも寄贈し着用を依頼

イカレタヒ×高知家のコラボシャツの売上で得た利益でトンガの学生や子供たちのためにラグビーボール等を購入し寄贈。

(シャツの目標売上枚数:1,000枚)

- 2019年1月末:754枚
- 第1回寄贈:2018年12月にトンガを訪問し寄贈(50個)
- 第2回寄贈:2019年12月(予定)



※写真のデザインは2017年バージョンで