【わんりぃ・料理の催し】

穀物なのに糖質OFF 身体に嬉しい山西省の麺料理

健康雑穀・燕麦(えんばく)(注)を味わおう！

燕麦はオーツ麦、カラス麦のことで、ヨーロッパや米国では昔からオートミールとして食べられている麦の一種です。内モンゴルや山西省などでは莜麦(ヨウマイ)と呼ばれ、挽いて粉にして色々な麺料理として食しています。莜麦は良質な蛋白質を含み、ビタミンやミネラルが多い他に、食物繊維が豊富なことが分かり健康食品として見直されています。（えん麦の繊維含有量は、ソバとほぼ同じ、コムギの約五倍、米の約十倍です。）

今回は、莜麦を使った山西省の麺の中から、ちょっとユニークな、「魚魚(イーイー)」と「莜麺(ヨウミエン)栲栲栲(カオラオラオ)」を味わってみましょう。＊中華風スープ、サラダ、デザートが付きます。

2017年4月16日（日）10：30～14：00

麻生市民館・料理室

〒215-0004　川崎市麻生区万福寺1-5-2/ 小田急線新百合ヶ丘駅北口徒歩3分

参加会費　1,500円　定員：15名

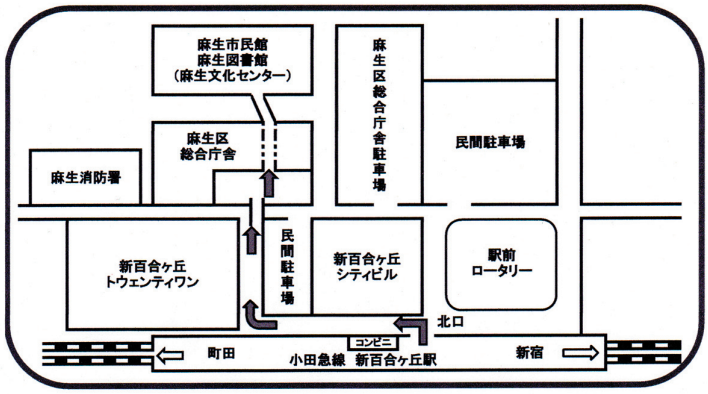
講師：何 媛 媛（山西省太原出身）

＊ 4月13日（木）までにお申し込みください

莜麺栲栲栲(ヨウミエンカオラオラオ)

魚魚(イーイー)

- 持物：エプロン　筆記用具　布巾
- 問合せ＆申込：
  ☎042-734-5100（わんりぃ）
  E-mail:wanli@jcom.home.ne.jp



麻生市民館地図

日中文化交流しみんさーくる‘わんりぃ’