



つなぐ



福岡レポート

ミャンマーから来たティン
ティンマッさんは特定技
能実習生です。福岡の豊徳
会みろく園の給食に勤務し
ています。

みろく園の給食で
働いています。日本
に来て1年が経ちまし
た。一生懸命お仕事
がんばってい
ます！



福岡県田川郡福智町にある社会福祉法人 豊徳会さんは、障がい者の「働く・暮らす」を支援しておられ、様々な事業所を運営されています。障害のある方が自立した日常生活または社会生活を送ることができるよう、就労や生産活動の機会の提供も行っておられます。



..... 心をつなげるお手伝い.....

社会福祉法人 **豊徳会**
houtokukai



マッちゃんおすすめ！

豊徳会カレー

そして今絶賛売り出し中なのがこの豊徳会カレーだそうです！



コクと旨みがつまった「本格手づくりカレー」

たっぷりの玉ねぎと30種類以上のスパイスを配合
あと味スッキリの本格「欧風カレー」です。
加熱後の熟成で、ご家庭での「レストランの味」を再現しました。
作りたての美味しさそのままの「冷凍カレー」です。

現在マッさんの他にも7人の外国人が
同施設の介護の現場などで働いています。



詳しくは豊徳会ホームページ
をご覧ください！

<https://www.houtokukai.com>



皆さんもぜひ1度ご賞味ください！



特集 世界のカレー



カレーと呼ばれるようになったのは、16~17世紀ごろ、インドが発祥の地とされています。もともとは「カレー」という言葉ではなく、インドのスパイスを使った料理「カリ」がヨーロッパへわたり、これが訛って「カレー」と呼ばれるようになり、東南アジアを中心に世界へ広がっていったそうです。いまでは、国ごとにさまざまな素材を使った幅広い料理となり、各国で呼び名も変わっていきました。

特徴

インドカレー

複数のスパイスを使用して作る、スパイスカレーが有名。

ネパールカレー

具材は、野菜が中心で豆をよく使用。辛さは控えめなものが多い。

ミャンマーカレー

インドと中国が融合したような食文化を持ち、スパイスは控えめで、油を多く使うのが特徴。

タイカレー

「ゲーン」と呼ばれる、独特な風味と味付けが特徴。多種多様な唐辛子をベースにフレッシュなハーブを使用するため、新鮮な風味と清涼感を感じられる。



ではそれぞれのカレーの作り方をみていきましょう！



ネパールカレー

1. Vegetable oil halnus first
サラダオイルを鍋に入れましょう

2. Oil heat vaye paxi onion fry garnus
温まったオイルに、玉ねぎを入れて炒めます。

3. Onion halka red vaye paxi afno maan parne vegetables haalnus
玉ねぎに軽く色が着いたら、お好みの野菜を入れます。

4. Nun besar halnus ekxin ma ginger garlic paste paste halera ekxin cook garnus
塩とターメリックを加えて、少し炒め、生姜とニンニクのペーストを入れて炒めます。

5. Nepali garam masala halnus
ネパールの garam masala を加えます。

6. Last ma tomato halera pakanus ramro sanga
最後にトマトを加えてよく炒めて出来上がり

この海会
ギリ リパス君より

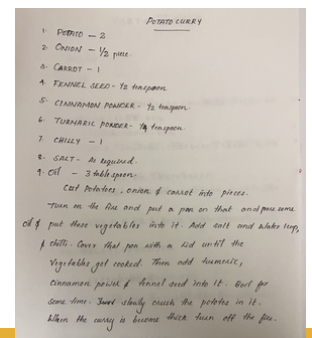
インドカレー

<材料>

- じゃがいも 2
- 玉ねぎ 1/2
- にんじん 1
- フェネルシード 1/2スプーン
- シナモンパウダー 1/2スプーン
- ターミックパウダー 1/4スプーン
- チリ 1
- 塩 必要分
- 油 大さじ3

この海会
アスワティーさんより

1. ポテトとにんじんと玉ねぎを切る
2. 火をつけ、鍋を乗せて油を引き、切った野菜を入れる
3. 塩と水1カップ、チリを入れる
4. 鍋に蓋をし、野菜を煮る
5. ターメリックとシナモンパウダーとフェネルシードを入れてしばらく煮る



タイカレー

<材料>

พริกแกงเขียวหวาน 50 กรัม
グリーンカレーペースト・・・50グラム
 เนื้อไก่ 300 กรัม
鶏もも肉・・・300グラム
 หัวกะทิ 250 มิลลิลิตร
ココナッツミルク (固形)・・・250ml
 หัวกะทิ 400 มิลลิลิตร
ココナッツミルク (液体)・・・400ml
 มะเขือเปราะหั่น 100 กรัม
カット茄子・・・100グラム
 มะเขือพวง 50 กรัม
茄子・・・50グラム
 ใบมะกรูด 3 ใบ
こふミカンの葉・・・3枚
 พริกชี้ฟ้าแดงซอย 2 เม็ด
赤唐辛子 (スライス)・・・2本分
 ใบโหระพา 15 กรัม
バジル・・・15グラム
 น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
魚醤・・・大さじ1
 น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ
砂糖・・・大さじ1

アジアスタッフ
 大石さんのお母さん
 (タイ人) より

*ポイントはグリーンカレーペーストと
 ココナッツミルク缶、ナンプラー！
 これがないとできないカレーです！



- ① ใส่วัตถุดิบลงไป เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนแตกมัน
ココナッツミルク (固形) 250ml を鍋に入れ、弱火で溶かします。
- ② แล้วจึงใส่พริกแกงเขียวหวานลงไปผัดให้ส่งกลิ่นหอม
グリーンカレーペーストを入れ、香りが出るまで炒めます。
- ③ ปรับไฟเป็นไฟกลาง จากนั้นใส่น้ำกะทิไปผัดให้เข้ากับพริกแกง จนเนื้อไก่พอสุก
鶏肉を加え中火で、カレーペーストと混ぜ合わせながら鶏肉を炒めます。
- ④ เมื่อผัดเนื้อไก่จนเข้ากับพริกแกงแล้วเติมหางกะทิลงไปรอจนกะทิเดือด
鶏肉にカレーペーストが馴染んだらココナッツミルク (液体) 400ml を入れ、沸騰させます。
- ⑤ จึงปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลปี๊บ คนให้ละลายเข้ากัน
魚醤、砂糖で味を調えます。
- ⑥ ใส่ใบมะกรูด มะเขือเปราะ และมะเขือพวงลงไป
こふミカンの葉と茄子を加え、茄子が溶けるまで混ぜます。
- ⑦ รอจนเดือดอีกครั้ง จึงปิดไฟ ใส่พริกชี้ฟ้าแดงและใบโหระพาไฟไปและคนให้เข้ากัน
一度沸騰させてから火を止め、赤唐辛子とバジルを加えよく混ぜます。
- ⑧ ตักแกงเขียวหวานใส่ชามตกแต่งด้วยใบโหระพาและพริกชี้ฟ้าแดง พร้อมรับประทาน
器にグリーンカレーを盛り、赤唐辛子、バジルを飾りつけて出来上がり。



ミャンマーカレー

<材料 (2人分)>

【チキンの煮込み】

鶏もも肉 (骨付き) 2本
 塩 小さじ1/2
 S&B ブラックペッパー (ミル付き) 少々
 玉ねぎ 1個 (200g)
 サラダ油 大さじ5

【A】

S&B おろしにんにく 大さじ1/2
 S&B おろししょうが 大さじ1/2
 S&B コリアンダー (パウダー) 小さじ2
 S&B オールスパイス (パウダー) 小さじ1
 S&B チリパウダー 小さじ1

水 600ml

李錦記 鶏丸ごとがらスープ (顆粒) 小さじ1
 【ピリヤニ】



【B】

バスマティライスまたは白飯 1合
 S&B シナモンスティック 1本
 S&B カルダモン (ホール) 3-5粒
 S&B クローブ (ホール) 3-5粒
 S&B ローレル (ホール) 1枚
 S&B ブラックペッパー (ホール) 5-6粒
 塩 小さじ1/2
 サラダ油 小さじ1
 水 1000ml



【C】

玉ねぎ 1/2個 (100g)
 にんにく 30g
 グリンピース (冷凍) 40g
 バター 20g
 S&B ターメリック (パウダー) 小さじ1/2
 S&B コリアンダー (パウダー) 小さじ1/2
 S&B おろしにんにく 小さじ1/4
 S&B おろししょうが 小さじ1/4
 レーズン 大さじ2
 S&B フレッシュハーブ バクチャー (香菜) 適量
 【バラチャウン】
 玉ねぎ 1/4個
 S&B 菜館 干しえび 1/2袋
 サラダ油 40ml
 S&B ターメリック (パウダー) 小さじ1/2
 李錦記 魚醤 (ナンプラー) 小さじ1/2
 S&B 輪切り唐辛子 小さじ1
 S&B ローストガーリック (あらびき) 小さじ1
 塩 ひとつまみ

《作り方》

【1】【チキンの煮込み】を作ります。鶏肉は塩、ブラックペッパーで下味をつけます。玉ねぎ200gをみじん切りにし、サラダ油大さじ5で炒めます。透き通って茶色くなるまで炒めたら、一度火を止めます。【A】を加えて再び火をつけ、炒めます。香りが出てきたら鶏肉を入れて両面を焼き、色が変わったなら水、鶏丸ごとがらスープを加え、フタをして40分煮込みます。フタを取り、10分煮たら鶏肉を取り出して煮汁を煮詰めます。

【2】【ピリヤニ】を作ります。バスマティライスを2-3回洗い、1時間浸水させます。鍋に【B】を入れて沸騰したら水けをきったバスマティライスを入れ、5分ほど茹でます。ザルにあげ、水けをきります。

【3】【C】の玉ねぎ100g、にんにくをみじん切りにし、バターを熱したフライパンで炒めます。グリーンピース、ターメリック、コリアンダー、しょうが、にんにくを加えて炒め合わせます。

【4】深めの鍋に、【3】で炒めた具の半量を敷き、茹でたバスマティライスを入れます。レーズン、残りの半量の具を順にのせ、バクチャーの葉をのせます。フタをして弱火で20分炊き、15分蒸らします。

【5】【バラチャウン】を作ります。玉ねぎは薄切りにし、サラダ油 (分量外) で揚げ、フライドオニオンを作ります。よく油をきっておきます。分量のサラダ油40mlにターメリック、ナンプラーを入れ、弱火で熱します。みじん切りにした干しえび、輪切り唐辛子を加え、香ばしく揚げたらキッチンペーパー等にとり、油をきります。フライドオニオン、ローストガーリック、塩を混ぜます。

【6】器に【4】のピリヤニを盛り、【1】のチキンのをのせ、煮汁をかけます。バラチャウンを添え、バクチャーを飾ります。

インドネシア 🇮🇩 カレー 🍲

材料:
鶏肉 好きなだけ
ココナツミルク 100ml
水 300ml

スパイス:
にんにく 🧄 3片
玉ねぎ 🧅 1/2
コリアンダー 小さじ1
胡椒 小さじ半分
ターメリック 小さじ半分
生姜



作り方:

1. 玉ねぎとにんにく一緒ミキサーにかける



2. 鍋に油でスパイスを入れて、強火で火にかける

3. 香り出てきたら、鶏肉と水を入れる



4. 沸騰したらココナツミルクを入れて、中火にかえて約30分煮込む



5. 塩と砂糖とチキンストックで味付け

6. 出来上がったからお皿に盛り付ける



外国人も作れる！
日本料理シリーズ②

🌸簡単にできる日本のカレー🌸

<材料 (3~4人分)>

豚肉(鶏肉や牛肉でもよい) 200g
玉ねぎ 1/2個
じゃがいも 2個
人参 1本
水 500ml
市販のカレールー 3/4箱



1. 豚肉は一口大に、野菜は皮をむきそれぞれ食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油をひいて玉ねぎを炒め、油がまわったら肉を炒める。
3. 肉の色が変わってきたら他の野菜を全て入れ、水を注いでフタをする。
4. 野菜がやわらかくなったら、カレールーをいれ、かき混ぜながらルーをとがしてトロミがついたら出来上がり。

このカレールーがポイント💡





Welcome to
Japan



12/11
ミャンマー→もみの木会
技能実習生 2名



12/18
ネパール→このの海会
特定技能 4名

今期の入国データ
(11月~1月)

特定技能 10人
技能実習 3人



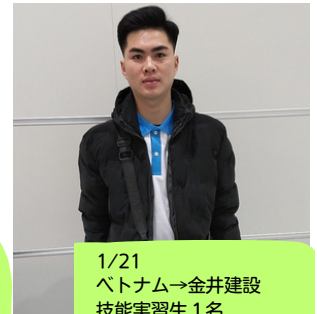
11/25
ミャンマー→長崎市手をつなぐ育成会
技能実習生 2名



12/30
ミャンマー→夏吉睦福祉会
特定技能 2名 (左から2, 3番目)



12/16
ミャンマー→十百千会
技能実習生 2名



1/21
ベトナム→金井建設
技能実習生 1名

九州アジアンの年間スケジュールです！

2025年 年間計画 九州アジア産業支援協同組合

日付	項目	申し込み時期	対象者	開催地	コメント
6月	日本語スピーチコンテスト	2~3月	外国人材 組合員・一般	福岡県糸島市	日本で働く外国人の皆さんが出場するスピーチコンテスト
6月	評価試験実演セミナー 講演「保険屋は見た」 外国人支援者の意見交換会	2~3月	組合員 指導員など	福岡県糸島市	外国人を支援している職員さんたちのサポートのための研修を計画しています
6月	交流会	2~3月	外国人材 組合員	福岡県糸島市	食事しながら支那を深めよう
6月	社会科見学	2~3月	外国人材	福岡県糸島市	工場見学をして日本の文化に触れます
7月	インドネシア視察	2月	組合員	巽吉の空港~インドネシア	現地面接やインドネシア出身の人材の実事訪問
7月末	総会	7月	組合員	組合事務所とzoom	組合の年次総会
11月	ミャンマー視察	5月	組合員	巽吉の空港~ヤンゴン	現地面接 ミャンマー出身の人材の実事訪問

メモ

今年の年間計画です。みなさんご参加をお待ちしています。貴社の事業計画や研修計画作成にもお役立てください。申し込み時期になりましたらこちらから電子メールにてご連絡申し上げます。

アンケートのお願い

メールでも送らせていただきましたが、九州アジアンサポーターに対するアンケートを実施しております。皆様のご意見を下記コードよりお聞かせいただければと思っております。お忙しいとは思いますが質問は控えめのアンケートですのでご回答お願い致します。



今年もスピーチコンテスト行います！
皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

