

ASEAN10 カ国の家庭の味を日本の食卓へ
ゆでて、たたいて、揚げる？！
日本アセアンセンターがオリジナルレシピ含む 12 品を紹介するコンテンツを制作・配信



サラダやご飯と相性抜群のおかずからデザートまで 12 品を紹介

国際機関日本アセアンセンター（所在地：港区、事務総長：藤田正孝 以下、センター）は、ASEAN¹について楽しく学ぶためのウェブサイト「ASEANPEDIA（アセアンペディア）」（<https://aseanpedia.asean.or.jp/>）にて、新コンテンツ「ASEAN レシピ動画」を 3 月 25 日に公開しました。同コンテンツでは、ASEAN 諸国の家庭料理 12 品の作り方を動画で紹介しています。

レシピ 12 品のうち、8 品はセンターの ASEAN 諸国出身スタッフ（ブルネイ・ダルサラーム、カンボジア、マレーシア、フィリピン）のオリジナルレシピとなっており、作り方と共にレシピにまつわるストーリーを掲載しています。

12 品の中には、日本ではまだあまり知られていない料理が多くあり、優しい味のスープから、ゆでる・たたく・揚げるという日本では珍しい工程を含むレシピまでバラエティに富んだ内容となっております。センター公式インスタグラムアカウントでは、フードコーディネーターによる ASEAN レシピを日常の食卓に取り入れて頂くためのヒントやアレンジレシピも紹介予定です。（アカウント：@aseanjapancentre_pr）



左：ビーフデデンはサンドウィッチにアレンジするのもおすすめ、中：少し手間をかけて作るチキンライス、右：干し海老のアクセントが新鮮なミャンマーのポテトサラダ、アールトゥ

¹ ASEAN（東南アジア諸国連合）とは、1967年に結成された地域協力機構。加盟 10 カ国（ブルネイ・ダルサラーム、カンボジア、インドネシア、ラオス、マレーシア、ミャンマー、フィリピン、シンガポール、タイ、ベトナム）の総人口は 6 億 5 千万人を超える。

【ASEAN レシピ動画で紹介するお料理】

1. バティックケーキ（ブルネイ・ダルサラーム）— ビスケットで作る焼かないチョコレートケーキ
2. カンボジアサラダ（カンボジア）— ドレッシングが決め手のさっぱりサラダ
3. チョイスサム スープ（カンボジア）— 小松菜で代用して作るニンニクが効いたあっさりスープ
4. トウククルン（カンボジア）— 野菜がたくさん食べられるカンボジア版バーニャカウダ
5. サンバルウダン（インドネシア）— 海老の殻まで柔らかく揚げた激辛エビチリ
6. ラープ（タイ・ラオス）— 香ばしく炒ったお米がアクセントのごちそうサラダ
7. ビーフデンデン（マレーシア）— 茹でる、叩く、揚げるの3ステップで牛肉のうまみたっぷりのおかず
8. アール・トウツ（ミャンマー）— 干し海老の食感と香りを楽しむポテトサラダ
9. チキンアドボ（フィリピン）— 簡単！にんにく醤油の香りが食欲をそそるフィリピンの家庭の味
10. ギニサンムンゴ（フィリピン）— ほっこりお豆が優しい食感、具たくさんの食べるスープ
11. 海南風チキンライス（シンガポール）— 鶏肉を茹でたスープでご飯を炊く、丁寧なチキンライス
12. チェーバップ（ベトナム）— 冷やしても温かくても美味しい、とうもろこしのデザート

<<国際機関日本アセアンセンター>> 正式名称：東南アジア諸国連合貿易投資観光促進センター
ASEAN10 カ国政府と日本政府により1981年に設立。貿易・投資・観光・人物交流の4分野を軸に、ASEAN諸国から日本への輸出の促進、日本とASEAN諸国間の直接投資、観光及び人物交流の促進を通して、日本とASEAN諸国との関係促進に貢献する国際機関です。
URL：<https://www.asean.or.jp/ja/>

<<本リリースについてのお問合せ>>
国際機関日本アセアンセンター 事務総長室・広報
東京都港区新橋 6-17-19 新御成門ビル 1F
電話：03-5402-8118 Fax：03-5402-8003 E-mail：toiawase_ga@asean.or.jp

国際機関日本アセアンセンターは2021年5月で設立40周年を迎えます。

