

みんなで作ろう

ベトナム家庭料理を囲んで交流会



栃木県ベトナム人会協力

写真はベトナムフォーと揚げ春巻き
※当日のメニューは 鶏肉のフォー、ベトナム揚げ春巻き、デザート等を予定しています。



■日時 令和7年11月2日（日）集合9：45

午前10時より12時まで調理。その後、帆垂さんからベトナム料理のお話を聞きながら会食。アトラクションも予定しています。終了予定は14時頃です。

尚、料理の仕込（ガラ・スープ取りなど）を見学したい方は9時に会場にお越しください。一緒にご参加ください。

■会場 大沢公民館 調理室

日光市大沢町 809-1 ☎0288-26-1975

■会費 おひとり2,000円ですが、ベトナム人ゲストは1,000円とさせていただきます。 （食材費・会場費。尚、レシピは当日配布します）

■定員 36名（定員になり次第募集は締め切らせていただきます）

■当日お持ちいただくもの エプロン、三角巾、マスク

■主催 日光清風塾（河合正男塾長）

■お申込み ☎090-6006-3584 河合慶子

■申し込み締め切り 10月25日（土）



講師の手塚帆垂^{ほあ}さんのご紹介

ベトナム北部タイビン省ご出身、宇都宮市在住20年。

栃木県ベトナム人協会 副会長。37歳。

帆垂さんから一言。Phở（フォー）は、ベトナムの素晴らしい食文化の象徴であり、人生の貴重な贈り物です。Phởの調理過程は陰陽と五行のバランスに厳密に従う必要があります。調理には厳格な原則があり、それは

陰陽と五行のバランスを守ることです。Phởにはスープ、フォー麺、牛肉（または鶏肉）、および様々な種類の野菜が含まれます。スープは骨と肉から丁寧に調理され、8つのスパイス、クローブやシナモンを含む香辛料と調和し、軽い辛味を出すために胡椒とイランイランも加えられます。と一緒にベトナム料理にチャレンジしましょう。