

「ククラ・コ・マス(ネパール チキンカレー)」

牛久市国際交流協会
料理部会(市民活動課)
☎内線1632

「ククラ・コ・マス」とはネパール語で「鶏の肉」という意味。鶏肉のうま味たっぷりのチキンカレーです。パウダースパイスを使って本格的なククラ・コ・マスをおうちでも!

材料 (5～6人分)

鶏むね肉…………… 1kg トマト…………… 2個
たまねぎ……………大1個 サラダオイル……………大さじ4
すりおろしにんにく ……大さじ3 シナモンスティック ……少々
すりおろししょうが ……大さじ4

A	コリアンダー ……小さじ2と1/2	ホワイトペッパー 小さじ1/2
	ガラムマサラ ……小さじ山盛り1	ティール ……小さじ1/2
	ターメリック ……小さじ山盛り1	(ネパール山椒 ※山椒や花椒で代用可)
	クミン……………小さじ1	塩……………小さじ1
	チリ……………小さじ1/2	水……………150mL

※Aのスパイスはパウダータイプを使用

作り方

- 鍋にサラダオイルを熱しシナモンスティックを入れる。
- 薄くスライスしたたまねぎを入れ、色が変わるまで焦がさないように火加減に注意しながら炒める。
- すりおろしたにんにくとしょうがを加えてよく炒める。
- ひと口大に切った鶏むね肉を入れて強火で炒め、肉の表面の色が変わったらふたをする。弱火にして鶏肉から出る水分で煮込む。
- 鶏肉に火が通ったら混ぜておいたAを加えてよく煮込む。
- 小さく切ったトマトを入れてふたをし、焦がさないようにときどき全体を混ぜながら好みの濃さになるまで煮込む。



ネパール料理講師
カトリ・チャム・バハドルさん

作り方の動画はこちら▶
2～3人分での作り方や
使ったスパイスの紹介も



牛久市国際交流協会
料理部会ホームページ
はこちら▶



マルカメムシ(丸亀虫)

カメムシ目マルカメムシ科



しぜん
大好き
～牛久の生物～

体長5mmくらいで、茶色く体に厚みがある丸っこいカメムシの仲間。空き地に繁茂するクズなどマメ科の植物の汁を吸って生活し、年一回発生します。越冬前の秋から初冬の暖かい日に、日当たりのよい

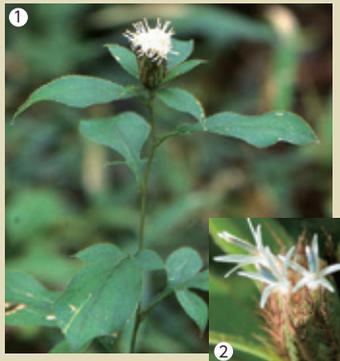
白い壁に集まったり、シーツやシャツなどの洗濯物について家屋内に浸入することがあり、カメムシ特有の不快感においを出すため、しばしばトラブルになる困った虫です。カメムシがおいを出すのは、天敵から身を守るためなので、洗濯物についているのを見つけた時は刺激しないように優しくはたいて落としたり、万一屋内に浸入したときは、ティッシュ等でやさしく包んで、屋外に逃がしてあげてください。

問 都市計画課 ☎内線2524

『牛久市版レッドデータブック追補版(令和2年3月発行)』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介していきます。

牛久の希少植物

第31回 オケラ キク科



①オケラ(市)の個体(平成12年10月4日撮影)
②オケラの雌株の頭花(平成15年9月30日撮影)

本州と九州の山麓の、日当たりの良い乾燥気味の土地に生える多年生植物。草丈は50～80cmで葉は硬く光沢があります。雌雄異株で秋に開花します。花は茎頂に着き、魚の小骨の様なとげとげの苞の中から灰褐色の冠毛がのぞいて

います。若苗は昔から美味な山菜とされ、根茎を乾かしたものは利尿・健胃剤などに使われました。ドライ・フラワーは京都の八坂神社のおけら祭りで見られます。古名のウケラ、現在名のオケラとも名前の由来は判っていません。下草刈りで管理された雑木林に自生しますが、牛久では希少です。
※本書52ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章:秋山侃、写真:渡辺泰)

「牛久市版レッドデータブック追補版 牛久における絶滅のおそれのある野生生物」販売中※お求めは都市計画課まで(13500円)