

主催： 都城国際交流協会  
クッキングアドベンチャー  
Hawaii 編

講師： ギャビンさん

## Haupia ハウピア

### Ingredients: (材料)

1 3/4 cups	coconut milk	ココナッツミルク	400cc
5 tablespoons	sugar	砂糖	大さじ5
5 tablespoons	cornstarch	コーンスターチ	大さじ5
3/4 cup	water	水	200cc

### Procedure: (作り方) Makes six servings. 6人分

1. Warm coconut milk over low heat.
  2. In a separate bowl, combine sugar and cornstarch; stir in water.
  3. Stir sugar/cornstarch mixture into coconut milk and cook over low heat, stirring constantly, until thickened.
  4. Pour into an 8 inch square pan (or into six small pudding bowls). Let cool until firm.
1. 弱火でココナッツミルクを温める。
  2. 別のボウルで砂糖とコーンスターチを混ぜてから、水を加える。ココナッツミルクに入れて、混ぜながら弱火をつけて、とろみが出るまで弱火で煮る。
  3. 20cmの正方形のケーキ型に注いで、冷やし固める。



# Huli Huli Chicken (フリフリチキン)

Hawaii's own version of barbecued chicken is cooked with Huli-Huli Sauce (made with pure Hawaiian brown sugar cane along with soy sauce, fresh ginger and more).

ハワイのバーベキューチキンの特徴は、ブラウンシュガーと、しょうゆと、ショウガを使って作るフリフリソースです。

## Ingredients: (材料)

4-5 lbs	chicken pieces	チキン肉(モモ肉、胸肉、手羽先など)	2kg
1/3 cup	ketchup	ケッチャップ	80cc
1/3 cup	soy sauce	しょうゆ	80cc
1/2 cup	brown sugar	ブラウンシュガー	120cc
3 tablespoons	sherry (or mirin)	シェリー酒 (みりんでも可)	大さじ3
1 piece	ginger root, crushed	しょうが (1つ、つぶした)	
2 clove	garlic, crushed	にんにく (2かけ、つぶした)	

## Preparation: (作り方) Makes 5 servings. 5人分

In large bowl, combine ketchup, soy sauce, brown sugar, sherry (mirin), ginger root, and garlic. Stir well.

Using a fork, punch holes in the chicken in order to allow the basting juices to soak in. Place chicken, skin side up, on the rack of broiler pan about 6 inches from the heat or preferably on an outdoor grill. If cooking in an oven, you might want to line the broiling pan with aluminum foil to make clean-up easier.

Baste and turn the chicken frequently and continue broiling or grilling for about 10 minutes on each side (about 20 minutes total) or until chicken appears done.

1. ショウガとニンニクをすり下ろす。
2. ボウルでケッチャップ、しょうゆ、ブラウンシュガー、シェリー酒 (みりん)、ニンニク、ショウガを混ぜる。
3. 鶏肉にフォークで穴をあける。鶏肉をオーブン皿にのせる (皮の面を上にして)。火からの距離は約 15 cm くらいが望ましい。“屋外で焼くと最高です！”。時々、オーブンから取り出し、ソースをたっぷりかけてひっくり返しながらかく。片面が各 10 分くらいずつ、(両方合わせて 20 分くらい) 焼く。(両面が焼けるまで続けてください)



# Spicy Tako Poke スパイシータコポキ

## Ingredients: (材料) 4~5人分

1 lb cooked tako (octopus), thinly sliced	ボイルしたタコ	450g
1 tablespoon sesame oil	ごま油	大さじ 1
1 teaspoon toasted sesame seed	いりごま	小さじ 1
1 teaspoon red chili pepper powder	ネギ	大さじ 2
1 teaspoon Hawaiian (sea) salt	レッドチリペッパー粉	小さじ 1
Dash of ground black pepper	海塩	小さじ 1/2
2 tablespoons chopped green onion	コショウ	少々

## Instructions: (作り方) Makes 6 servings. 6人分

Thinly slice the tako. In a bowl, combine all the ingredients; mix well. Chill before serving.

1. タコは堅い部分を取り除き、適当な大きさに切る。大きなボウルで材料の全てを入れて、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

