



トンガ王国
×
邑楽町交流事業



トンガ王国の

郷土風料理を学ぶ講座



- 期 日：11月15日（土）
時 間：午前10時～午後1時
会 場：邑楽町中央公民館 調理実習室
内 容：トンガ王国の伝統料理である
 ループルとオタイカを作る
定 員：12名
参加費：1,200円（材料代）
持ち物：エプロン、筆記用具、
 持ち帰り用の容器

協力
トンガ日本友好協会
×
元 JICA 協力隊トンガ OV



皆さん、こんにちは。
NPO 法人日本トンガ友好協会代表のラトゥです。
邑楽町の食材を使ったトンガ料理を楽しんで
ください。とても美味しいですよ

申込開始：10月18日（土）午前11時

- ※受付初日は、窓口で本人または家族の人が直接申し込んでください。
2日目以降は電話での仮申し込みも受け付けます。
※申込開始時点で定員を超えた場合は抽選となります。



申込・問合せ先 邑楽町中央公民館 88-1177

トンガ料理ってどんな料理？

トンガ料理はポリネシアの文化と自然環境が色濃く反映されています。

主食は、タロイモ・ヤムイモ・キャッサバなどの根菜類の他、海に囲まれているため、魚介類も豊富です。

大洋州の国々には、焼いた石の上に葉で包んだ食材を置いて蒸し焼きにする、伝統的な食文化があります。トンガではこの調理法を「ウム」と呼び、タロイモの葉に肉や魚などの具材を入れ、ココナッツミルクを加えて包み焼きにする「ルー」が代表的な料理です。

本講座では、トンガの郷土料理を、[邑楽町産のキャッサバ](#)や、[群馬県産のお肉や野菜](#)を使用し、[身近にある食材](#)からトンガの郷土料理を再現します。



▲ウム料理

料理紹介



ループル

タロイモの葉を「ルー」と呼びます。このルーに具材を包んで蒸し焼きにしたものも同じくルーと呼ばれます。

今回はタロイモの葉の代わりにほうれん草を使い、牛肉（プル）を使ったループルを作ります。



オタイカ

トンガ語で「オタ」は生のこと、「イカ」は魚のことを言い、「オタイカ」で生の魚を意味します。オタイカはトンガ風お刺身とも言われ、ココナッツミルクやライムの入ったマリネ料理で、トマトやきゅうりなどの野菜入りです。