

じんけんひろば
人権の広場

5月3日は憲法記念日
5月1日～7日は憲法週間

憲法週間を機に、国民主権・平和主義・基本的人権の尊重を定めた日本国憲法の意義を再確認しましょう。本市でも街頭啓発や特設相談など「憲法週間」周知の取組を行います。

【特設人権・行政相談】

人権や行政に関する相談に応じます。一人で悩まずに気軽に相談してください。

日時 5月2日(木) 午後1時30分～4時(受付：午後3時30分まで)

場所 市役所別棟プレハブ

問合せ先 人権推進課
201会議室

※申込不要、相談無料、秘密厳守



ウガンダのロレックス

問合せ先 自治振興課



ウガンダという国には非常に多くの文化の違いがあり、それはウガンダ全土で調理され、楽しまれているさまざまな主食にも見ることができます。ウガンダにはウガンダ全土で食べられていて、どの地方に行っても同じ名前がついている非常に有名な、道端でも売られているスナックがあります。その名前は「ロレックス」で、この名前は卵を丸めたような響きを持つ（ロールエッグス）という言葉からできた造語です。

今回は、ウガンダのロレックスのレシピを簡単に説明します。ウガンダでは、ロレックスを作るときに作りたてのチャパティを使いますが、日本でチャパティを作るのはちょっと大変で時間がかかるかもしれないので、薄い平らなピザクラストや小麦粉のトルティーヤで代用することができます。

準備するもの グリドル（鉄板）または大型フライパン、ローリングボード、麺棒、カップまたはボウル、ナイフ、泡立て器またはフォーク

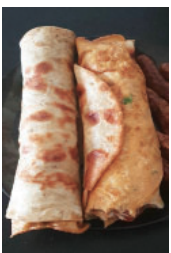
材料

- チャパティ：1カップの万能小麦粉、塩ひとつまみ、水（適量）、食用油
- オムレツ：卵（1人前につき2個）、細かく刻んだトマト、赤玉ねぎのみじん切り、キャベツの千切り、ピーマンのみじん切り、塩ひとつまみ、食用油

作り方

●チャパティ：大きなボウルに小麦粉と塩を加えて混ぜる。植物油を加えて混ぜる。徐々に水を加え、べたつかず、きめ細かく滑らかな生地を作るようにこねる。ボウルの表面に油を塗って生地を入れ、ラップをして休ませる。生地を小さなボールに分ける。麺棒で、小さなボール大の生地をローリングボードの上で転がし、薄い円形の生地を作る。フライパンまたは鉄板を熱し、少量の植物油を引き、薄い円形の生地を並べ、黄金色になるまで焼く。

●オムレツ：浅いカップまたはボウルに卵2個を割り入れる。細かく刻んだトマト、赤玉ねぎのみじん切り、キャベツの千切り、ピーマンのみじん切り、塩少々を加え、よく混ぜる。フライパンまたは鉄板にテーブルスプーン1杯の食用油を入れ、火にかける。卵液を流し入れ、フライパンにまんべんなく広げる。卵の片面をまんべんなく焼き、裏返してもう片面を焼く。きちんと焼いた卵の上にチャパティをのせ、裏返してチャパティを温める。火を止め、チャパティとオムレツを一緒に棒状に巻く。温かいうちにお召し上がりください。ありがとうございました。



▲ロレックス

今月のアチョリ語

- Nyanya（ニヤニヤ）：トマト
- Mutungulu（ムトゥングル）：タマネギ
- Moo dek（モー・デック）：食用油

▶国際交流員
エマニエル・オチヨラ

