



# やまなし

# ホストタウンフェスティバル

## ホストタウンとは

日本の自治体と2021年に延期となった「2020年東京オリンピック・パラリンピック大会」に参加する国・地域の住民等がスポーツ、文化、経済などの多様な分野で交流することを通じて、地域の活性化等に活かし、東京大会を超えた末永い交流を実現することを目的とした取り組みのことです。



## ネパール連邦民主共和国

ホストタウン **大月市**

面積 147,000km<sup>2</sup>  
人口 約2,970万人  
首都 カトマンズ  
言語 ネパール語

### 頑張れ!!ネパール代表!!

前回大会のメダル獲得数  
(リオデジャネイロオリンピック)



お問い合わせ

山梨県オリンピック・パラリンピック推進課

☎055-223-1545

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1 FAX 055-223-1578



# やまなし

県産食材を使ってホストタウン相手国・地域の食文化に触れてみよう!

## ホストタウン フェスティバル

### ネパール料理

## ネパール風チキンのカレースープ

カロリー  
260kcal(1人分)  
塩分量  
2.8g(1人分)



#### ●材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(350g)
生赤唐辛子(又はパプリカ)	3本
ししとう(又は青唐辛子)	4本
トマト(大)	1個
にんにく	2かけ
冷凍グリーンピース(又は茹で枝豆)	100g
クミンシード	適宜
ターメリック	適宜
ガラムマサラ	適宜
チリペッパー(又はカレー粉)	適宜
水	2カップ
塩・こしょう	適宜
茹でたライスヌードル(又は きしめんやほうとう麺)	2人分
レモン	適宜

#### ●作り方

🕒 20分

- 鶏もも肉は皮を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- 唐辛子・ししとうはそのまま、パプリカ(※辛いのが苦手な方)の場合はヘタと種を取り除き、2cm幅くらいに切る。
- トマトは一口大に切っておく。
- にんにくと一緒に鶏肉を炒め、凍ったままのグリーンピースも(茹で枝豆の場合はさやから出す)加え炒める。
- AとEのトマトを加えて炒め、水を加えて10分程度煮込み、塩、こしょうで味を整える。
- 好みで茹でたライスヌードル(麺)やご飯にかけていただく。レモンをかけても良い。

メモ



インドに近い国、カレーもよく食べます。  
にんにくを効かせて麺にかけて食べることも多い。