

# 道文教大のしあわせレシピ

学生企画「英語de作ろう世界の料理!~アメリカ編~」

北海道文教大学は、学生の活動を支援する制度「学生による企画提案事業」を推進しています。そこで今回は、国際学部の学生が企画した「英語de作ろう世界の料理!~アメリカ編~」から、ルイジアナ州のケイジャン料理をご紹介します。

**美味監修**  
国際学部  
国際コミュニケーション学科准教授  
Enslin Todd Robert



## (ジャンバラヤ) Jambalaya



### 材料[4~5人分]

- ・鶏むね肉 …………… 200~250g
- ・チョリソソーセージ…………… 150g
- ・冷凍エビ(バナメイエビ) …… 200g
- ・玉ねぎ(さいの目切り) …… 1/2個
- ・ピーマン(1cm程度の角切り) …… 2個
- ・赤パプリカ(1cm程度の角切り) 1/2個
- ・黄パプリカ(1cm程度の角切り) … 1/2個
- ・セロリ(1cm程度の角切り) …… 1本
- ・にんにく(みじん切り)…………… 2片
- ・オクラ(1cm程度に切る)…………… 50g
- ・オリーブオイル …………… 大さじ2
- ・トマト(ホール缶詰)…………… 200g
- ・湯 …………… 400ml
- ・チキンスープの素(固形) …… 2個
- ・インディカ米(パスマティライス) …170g
- ・ケイジャンスパイス …………… 大さじ1
- ・ベイリーフ(半分に折る)…………… 1枚
- ・タイム(乾燥) …………… 小さじ1/2
- ・塩 …………… 適量
- ・こしょう …………… 適量
- ・イタリアンパセリ …………… 適量

### ●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
405kcal	24.5g	15.9g	39.5g	1.8g

### 【つくりかた】

- フライパンにオリーブオイルの半量を入れて熱し、一口大にカットした鶏むね肉とチョリソソーセージを軽く焼き色がつくまで炒めて皿に取り出す。
- フライパンに残りのオリーブオイルを入れて熱し、Aを入れてしんなりするまで炒める。
- ②にBを加え、全ての食材を良く混ぜる。焦がさないよう5分毎に混ぜながら米が軟らかくなるまで25~30分間加熱する。
- 残り5分程になったら、エビとオクラを加えエビに火が通ったら①をフライパンに戻す。
- 塩とこしょうで味を調え、お好みでケイジャンスパイスを追加する。
- 刻んだイタリアンパセリをトッピングし、それぞれの器に好きな具を取り分けていただく。

### ポイント

ケイジャン料理は、3つの民族それぞれの食文化が混ざり合って生まれました。複数のスパイスを調合したケイジャンスパイスが癖になるので是非お試しください!

千歳市からのお知らせ

## 10月の献血日程



移動献血車「ひまわり号」が次の場所を巡回します。

### ●道の駅サーモンパーク千歳 ※千歳ライオンズクラブ協力

と き 10月5日(土) 9:30~16:00  
と ころ 千歳市花園2丁目4番2号

### ●スーパーアークス千歳店

と き 10月27日(日) 9:30~12:00、13:30~16:00  
と ころ 千歳市日の出1丁目1番66号

※当日の体調や献血基準に満たないなどの理由で献血をお断りさせていただく場合があります。  
※受付の状況によってお時間が掛かる場合があります。

問合せ 千歳市保健福祉部健康づくり課 電話 0123-24-0361

千歳市・恵庭市からのお知らせ

11月3日



## 北海道コンサドーレ札幌 「絶対」1残留!大応援 千歳・恵庭市民招待企画

11月3日(日)13時00分から大和ハウス プレミストドームで開催される北海道コンサドーレ札幌 vs セレッソ大阪 に先着で1800名ご招待します。観戦希望の方は右記専用二次元コードよりお申込みください。



**対 象** 千歳市民・恵庭市民  
**と き** 11月3日(日)13時00分 キックオフ  
**と ころ** 大和ハウス プレミストドーム(札幌ドーム)  
**定 員** 千歳市民500組1000名、恵庭市民400組800名(先着順)  
**申込方法** 上記二次元コードを読み取るか、URLからチケット取得サイトにアクセスしてください。  
 両市共通URL: <https://www.consadole-sapporo.jp/ticketrelease/2024/305/>  
 JリーグIDをお持ちの方はログイン、JリーグIDをお持ちでない方は無料登録をさせていただき、招待チケットを取得してください。  
 ※QRチケットのみ。紙チケット発券はできませんので予めご了承ください。  
**申込期限** 10月1日(火)18:00~10月20日(日)23:59

問合せ 株式会社コンサドーレ tkth@consadole.gr.jp

主催:NPO法人ちとせの介護医療連携の会 共催:千歳市保健福祉部 協力:千歳公共職業安定所

## 介護・医療・福祉の就職相談会

# おしごと万博

参加無料

服装自由

申込不要



求職活動実績  
証明書  
発行可能!

10月8日(火) 北ガス文化ホール 4階 大会議室  
10:00~13:00 千歳市北栄2丁目2-11

## 地元の介護事業者・医療機関が多数参加!

株式会社やさしい介護、有限会社優美、株式会社MCL、株式会社NOYAU、朝日ベストライフ株式会社、医療法人社団いずみ会、有限会社新富メディカル・サービス、有限会社アクティサービス、株式会社ビジュアルビジョン、社会福祉法人千歳福祉会、医療法人資生会、有限会社ケアサポートえいぶる、社会福祉法人いちほつ会

参加企業の多様な働き方について  
各ブースにてお話を伺います!

### 出展事業所種別

有料老人ホーム、グループホーム、訪問介護、病院、訪問看護、通所介護、居宅介護支援事業所、サービス付き高齢者向け住宅、共同生活援助等

### 募集職種

介護職員、看護師、介護支援専門員、理学療法士、作業療法士、機能訓練指導、生活支援員、調理職員等

介護・医療の現場で働きたい方、興味のある方、無経験・無資格の方でもあなたに合った働き方のご相談が可能です。履歴書不要!当日は是非ご来場ください!



この事業は北海道介護のしごと魅力アップ推進事業として実施しています。  
お問い合わせ:特定非営利活動法人ちとせの介護医療連携の会 事務局

TEL:0123-49-3330  
E-mail:chitosenkenki.nop@gmail.com  
Web: <https://chitose-renkei.com>

ホームページはコチラ▶

