

## ケニアの文化紹介と料理教室

ケニア出身で日本の調理師免許をお持ちのアイリーン・ワチュガさんとケニアの家庭料理を一緒に作って食べましょう！簡単な英語を交えながら、ケニアの料理や文化を楽しくおいしく学びませんか？

当日、ケニアについて聞きたい事がある方は、考えておいて下さい。  
参加ご希望の方は、徳島市国際交流協会まで電話、メール等でお申込み下さい。

### 「メニュー」

★煮込料理：マトケ(プランティーン：デンプン質の多いグリーンバナナ)、鶏肉（あるいは牛肉）、野菜を使います。

★ミルクティとチャパティ（うす焼きパン）

\*食べられない食材のある方は、ご相談下さい。

日時：2024年2月23日(祝金)午前9時45分から午後2時まで(予定)

会場：徳島市内町コミュニティーセンター 調理室  
徳島市幸町3丁目71-1(幸町会館2階)

定員：20人程度(先着順)

参加費：1,000円(材料費込み)

準備物：エプロン、三角巾、布巾

マトケ(プランティーン)



チャパティ



煮込み料理

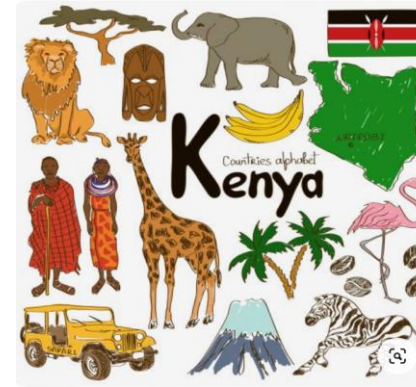


(一社) 徳島市国際交流協会

徳島市新蔵町一丁目 88-1

Tel 088-622-6066 E-mail: info@tia81.com

## Kenyan Culture Introduction and Cooking Class



Join Ms. Irene Wachuga, a native of Kenya and a licensed cook in Japan, for a cooking class on Kenyan home cooking!

Let's learn about Kenyan food and culture with simple English in a fun and tasty way! Feel free to prepare any questions you would like to ask about Kenyan food and culture.

Please contact TIA(Tokushima International Association) by phone or e-mail to apply.

### [Menu]

★Simmered dish: Matoke (plantain or "green banana" which stays green after ripening. They turn yellow-black only after overripe.) with chicken/beef and vegetables.

★Milk tea and chapatti (flat bread)

\* Please consult with us about any food restrictions you have.

Date & Time : February 23, 2024 (Fri./National Holiday)

9:45 am - 2:00 pm

Place : Tokushima Uchimachi Community Center Kitchen studio  
71-1, 3 chome, Saiwai-cho, Tokushima

Participants : 20 people (first-come-first-served basis)

Class fee : 1,000 yen (ingredients are included)

Items to bring : apron, bandana or other head covering, and dish towel

**Tokushima International Association (TIA)**

1-88-1 Shinkura-cho Tokushima

Tel 088-622-6066 E-mail: info@tia81.com