

Myanmar cuisine Party

Greeting in Myanmar

- ミンガラーパー
mingalar Par

- トウエヤタ ワンターパデー
twe ya ta wan ta pa te

- _____**モー**_____パ
_____**モー**_____pa

- アトゥー トゥー ヒンチェツチャ
ヤアウン
a tuu tuu hainnhkyet kyayaaaung

- こんにちは
မင်္ဂလာပါ

- はじめまして
တွေ့တာဝမ်းသာပါတယ်

- _____**モー**_____です。
_____မိုး_____ပါ

- 一緒に料理しましょう
အတူတူဟင်းချက်ကြရအောင်

- Hello

- Nice to meet you

- I'm Moe

- Let's cook together.

Myanmar cuisine: Mohinga

Mohinga:

Course: Breakfast

- Burmese fish soup with fermented thin rice noodles.
- It all starts with making a smooth flavorful broth from extracting natural sweet juices of fleshy fish, ideally catfish, combined with other spices and aromatics
- Mohinga is readily available in most parts of the country, sold by street hawkers and roadside stalls in larger cities.

モヒンガー:

Course: 朝食

- 魚のスープに発酵させた米の細い麺を入れたもの
- 肉厚の魚（ナマズが好ましい）から甘くてコクのあるエキスを抽出し、他のスパイスや香辛料と組み合わせ、滑らかで風味豊かなスープを作ることから始める。
- モヒンガーはミャンマー国内のほとんどの地域で食べる事が出来る。大きな都市では、露天商や道端の屋台で売られている。



Myanmar cuisine: Faluda



Fluda:(also call Falooda)

Course: Dessert

- Faluda is a Burmese/Indian dessert drink that ushered in summer time
- It is a delicious milk based sweet drink that is very popular after a meal in Myanmar

フルーダ:(ファルーダと呼ばれることもある)

Course: デザート

- ファルーダは夏を告げるビルマ/インドのデザートドリンク
- ミルクベースの甘くて美味しい飲み物で、ミャンマーでは食後によく飲まれる



Myanmar Street food : Burmese Pizza (Lan Tayal Mote)

Burmese Pizza

Course: Snack

- Burmese Pizza called "Lan Tayal Mote" is very famous in Myanmar as a kind of street food .
- It is a delicious rice and vegetables based snack that is very popular among Myanmar street foods.

Burmese Pizza

Course: スナック

- 「ラン・タヤル・モート」と呼ばれるビルマ風のピザは、ミャンマーでは屋台料理としてとても有名
- 米と野菜ベースのスナック。ミャンマーの屋台料理の中でとても人気がある。

Recipe for Mohinga

INGREDIENTS

Fish Stock

- ✓ 2 - 3 lb whole catfish (skin on)
- ✓ 3 lemongrass, smashed and tied together with an outer leaf
- ✓ 6 garlic cloves
- ✓ 1 inch ginger
- ✓ 5 dried red chilies, re-hydrated with hot water
- ✓ 2 whole turmeric roots or 2 tsp turmeric powder
- ✓ 4 tbsp. fish sauce
- ✓ Handful cilantro (best if roots are intact)
- ✓ 6 cups water

INSTRUCTIONS

Fish Stock (1)

- In a large stockpot, add the whole fish, lemongrass, garlic, chilies, cilantro, turmeric, fish sauce and water.
- Bring it to a boil, then reduce to medium-low heat and simmer for 30 minutes till the fish easily flakes off.
- Take the fish out of the pot, peel the skin off and filet.
- Separate the large fillets and small, disintegrated flakes.
- Save the bones, head and skin as well as lemongrass, chilies and turmeric roots.
- Strain the stock and set aside.



モヒンガーの作り方（ステップ1）

材料

ベースとなる魚の出汁

- ✓ ナマズ（皮付き） 2 - 3ポンド (900g~1360g)
- ✓ レモングラス 3本（つぶして外側の葉で結ぶ）
- ✓ ニンニク 6片
- ✓ ショウガ 1インチ
- ✓ お湯で戻した乾燥赤唐辛子 5本
- ✓ ターメリックの根 2本
またはターメリックパウダー 小さじ2
- ✓ ナンプラー 大さじ4
- ✓ コリアンダー（根が残っているものがベスト） 適量
- ✓ 水 6カップ

作り方

ベースとなる魚の出汁(1)

- 大きめの鍋に、丸ごとの魚、レモングラス、ニンニク、唐辛子、コリアンダー、ターメリック、ナンプラー、水を入れて沸かす
- 沸騰したら中火にして、最後に弱火にし、魚の身が簡単にはがれるようになるまで30分程煮る。
- 鍋から魚を取り出し、皮をむいて切り身にする。
- 魚は大きな切り身と小さくほぐした切り身とに分ける。
- 骨、頭、皮、レモングラス、唐辛子、ターメリックの根は取っておく。
- スープを濾し、別においておく。

Recipe for Mohinga

INGREDIENTS

Soup Base

- ✓ 1/4 cup oil
- ✓ 2 lemongrass stalks, sliced
- ✓ 6 garlic cloves, minced
- ✓ 1 inch ginger, sliced
- ✓ 2 shallots, diced
- ✓ 2 tsp paprika
- ✓ 2 tbsp fish sauce

INGREDIENTS

Noodles, Garnishes and Topping

- Dried rice vermicelli , cooked per package
- 4 hard-boiled eggs, quartered or sliced
- 2 limes
- Handful chopped cilantro
- Toasted chili flakes
- Fish cake
- Tenpura etc.

INSTRUCTIONS

Collagen-rich fish broth(2)

- Put the fish bones, head and skin along with the herbs saved from fish stock to a pot and add 3 cups of water.
- Season with salt.
- Simmer the soup over medium heat, for an hour till the broth becomes creamy and white.
- Strain the broth and set it aside.

INSTRUCTIONS

Soup Base(3)

- Pound the shallots, garlic, ginger and lemongrass in a mortar and pestle till it forms a paste.
- Heat oil in a pan and sauté the paste for 10 minutes.
- Add paprika. Stir in the small, disintegrated flakes, free from the bones.
- Season with fish sauce and cook for about 10 minutes till all residual liquid dry up.



モヒンガーの作り方 (ステップ2)

材料

スープベース

- ✓ オイル 1/4カップ
- ✓ レモングラス 2本 (スライスしたもの)
- ✓ ニンニク 6片 (みじん切り)
- ✓ ショウガ1インチ (スライスしたもの)
- ✓ エシャロット 2本 (さいの目切り)
- ✓ パプリカ 小さじ2
- ✓ ナンプラー 大さじ2

材料

麺、具、トッピング

- 乾燥春雨 (パッケージ記載通りにゆでる)
- ゆで卵4個 卵 (は4等分またはスライスする)
- ライム2個
- みじん切りにしたコリアンダー
- 炒った唐辛子フレーク
- かまぼこ
- 天ぷら など

作り方

コラーゲンたっぷりの魚のスープ (2)

- ステップ1のスープを作る際にとっておいた魚の骨、頭、皮、ハーブを鍋に入れ、3カップの水を加える。
- 塩で味を調える。
- スープを中火で1時間、スープが白くクリーミーになるまで煮込む。
- スープを漉しておく。

作り方

スープベース (3)

- エシャロット、ニンニク、ショウガ、レモングラスをすり鉢とすりこぎでペースト状になるまで叩く。
- フライパンに油を熱し、そのペーストを10分間炒める。
- パプリカを加える。骨から離し、小さく砕いた魚のフレークを混ぜる。
- ナンプラーで味付けし、汁気がなくなるまで10分ほど煮る。





INGREDIENTS

The Fish Soup

- ✓ 2 tbsp. white rice, toasted till golden over low heat and grind to powder
- ✓ 10 pearl onions, peeled
- ✓ ½ cup tender core of banana stem or lotus roots, sliced into 1/4 inch rings
- ✓ 1 tbsp. ground black and white pepper, each
- ✓ 5 inch of banana stem, slice
- ✓ salt to taste

INSTRUCTIONS

Making Mohinga

- In a stockpot, bring the strained stock(1) and broth(2) to a boil
- Add the soup base(3)
- Make a slurry with the toasted rice powder and 4 tbsp of cold water and stir into the soup
- Add and cook the pearl onions and banana stem or lotus roots till tender
- Stir in the large fish fillets
- Add ground black and white pepper
- Season to taste and turn the heat off



材料

スラリーの作り方

- ✓白米 大さじ2（弱火で黄金色になるまで炒って、すって粉状にする）
- ✓皮をむいたエシャレット 10個
- ✓バナナの茎の芯 ½カップまたはレンコン（1/4インチの輪切りにしたもの）
- ✓黒こしょう、白こしょう 各大さじ1
- ✓バナナの茎のスライス 5インチ
- ✓塩 適量

作り方

モヒンガー ステップ3

- ずんどう鍋に、濾した魚の出汁(1)とコラーゲンたっぷりの魚のスープ(2)を入れて沸騰させる。
- スープベース(3)を加える
- 炒った米粉と冷水大さじ4杯でスラリー（どろどろした液状のもの）を作りスープに混ぜる。
- エシャレット、バナナの茎またはレンコンを加え、柔らかくなるまで茹でる。
- 大きな魚の切り身を入れる。
- 黒胡椒と白胡椒を加える。
- 味を調べ、火を止める。

A top-down view of a white bowl filled with a yellowish-brown soup. The soup is topped with a bundle of white rice vermicelli, a pile of red chili flakes, sliced green onions, a lime wedge, fresh cilantro leaves, a halved hard-boiled egg, several round fried fish cakes, and pieces of tempura. The bowl is set on a light-colored wooden surface.

Assembling Mohinga

- In each bowl, ladle a cup of soup with fish flakes, pearl onions and banana stem over a bundle of rice vermicelli.
- Customize your bowl to your taste with all the garnishes and toppings, lime, cilantro, boiled eggs, fish cake, tempura and chili flakes.

モヒンガーを盛りつける

- ボウルに、刻んだ魚、エシャレット（小さなサイズの玉ねぎ）、バナナの茎を入れたスープをお玉で1杯ずつ入れ、ライスバーミセリ（米粉で作った細い麺）の上にのせる。
- ライム、コリアンダー、ゆで卵、かまぼこ、天ぷら、刻んだチリなどをトッピングして、自分好みにアレンジしよう。

Recipe for Faluda: A Burmese Summer Dessert Drink



INGREDIENTS

- 1/4 cup evaporated milk
- 1/4 cup small sago or tapioca pearls
- 2 packets of Jell-O in two colors
- 4 cups milk
- 6 Tablespoons rose syrup
- Vanilla Ice cream
- Pudding

INSTRUCTIONS

- Boil water and put sago in to boiling water for 20 minute and turn off heat and leave for 15 minute and rinse with cold water and set aside
- Cut the jello into small pieces
- Prepare rose milk by mixing milk, evaporated milk, rose syrup and stir well and cool in the refrigerator
- In transperan tall glasses put a few spoonfuls of the the two colors of jello
- Add in the sago and basil seeds
- Add in the rose milk
- Add pudding Lastly a scoop of vanilla ice cream
- Add in some crushed ice cubes (option)

ファルーダの作り方: ビルマ風夏のデザートドリンク



材料

- エバミルク1/4カップ
- 小さなタピオカ1/4カップまたはタピオカパール
- 2色のゼリー2パック
- 牛乳4カップ
- ローズシロップ 大きじ6
- バニラアイスクリーム
- プリン

作り方

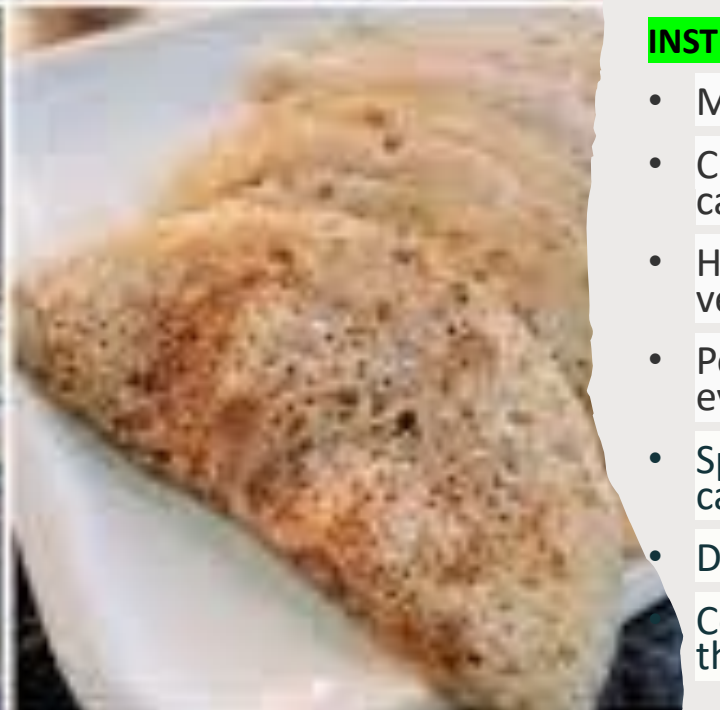
- お湯を沸かし、沸騰したお湯にタピオカを20分入れ火を止めて15分おき、冷水で洗っておく。
- ゼリーを細かく切る。
- 牛乳、エバミルク、ローズシロップを混ぜてローズミルクを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 背の高いグラスに、2色のゼリーをスプーンで2~3杯入れる。
- タピオカとバジルシードを入れる。
- ローズミルクを加える。
- プリンを入れ、最後にバニラアイスクリームをひとすくい入れる。
- 砕いた氷を入れる (オプション)



Recipe for Burmese Pizza (Lan Tayal Mote)

INGREDIENTS

- 2.5 cup of rice flour
- 3.5 cup of water
- Steamed bean
- Yeast , Salt
- Masala
- Tomatoes, Cabbages, Chili, Cilantro
- vegetable oil



INSTRUCTIONS

- Mix well rice flour, yeast and salt and leave it 5-8 hours
 - Cut the cilantro, tomato and chili into small pieces and Slice the cabbages
 - Heat a non-stick pan over medium heat and add a tablespoon of vegetable oil
 - Pour a ladleful of prepared rice water into the pan and spread it evenly to form a thin layer, similar to making a crepe.
 - Sprinkle the chopped onions, tomatoes, green chilies, cilantro, cabbaged slice, steamed bean, masala and salt
 - Drizzle a little oil around the edges and on top of the toppings.
- Cover the pan with a lid and cook for another 3-4 minutes until the toppings are slightly cooked and the base is crispy.



ビルマ風ピザ「ラン・タヤル・モート」

材料

- 米粉2.5カップ
- 水3.5カップ
- 蒸した豆
- イースト、塩
- マサラ
- トマト、キャベツ、唐辛子、コリアンダー
- 植物油

作り方

- 生地の準備として、米粉、イースト、塩をよく混ぜ、5～8時間置く。
- コリアンダー、トマト、唐辛子を細かく切り、キャベツをスライスする。
- フライパンを中火で熱し、大さじ1杯の植物油を入れる。
- 米粉を溶かした汁をお玉一杯分フライパンに入れ、クレープを作る要領で生地を薄く伸ばす。
- みじん切りにした玉ねぎ、トマト、唐辛子、コリアンダー、キャベツのスライス、そら豆をトッピングし、マサラと塩を振りかける。
- 生地の端とトッピングの上に少量の油をまわしかける。
- フライパンにふたをし、トッピングの野菜や豆に少し火が通り、生地がカリッとするまでさらに3～4分焼く。



*Thank you
for your
participation*

美味しい

(アヤサーシーター)。

It's delicious.

အရသာရှိတယ်။

ありがとう

Thank you.

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

さよなら(バイバイ)

Good bye .

နှုတ်ဆက်ပါတယ်။(တ့တာ)



References

❖ Burmalicious by Suu

<https://www.theburmalicious.com/blog/mohinga#recipe-anchor-link=>

❖ Foodjimoto

<http://www.foodjimoto.com/2014/06/faluda-burmese-summer-dessert-drink.html>

❖ International Cuisine, Myanmar (Burma)

<https://www.internationalcuisine.com/falooda/>