

世界の料理を紹介します！

2008年には、北京オリンピックが開幕されました。
オリンピック開催の年にちなんで、給食でもいろいろな国の料理を取り入れました。
ここでは7つの国から9つのレシピを紹介します。

フィッシュ&チップスが有名

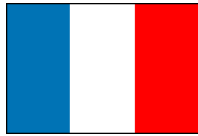
イギリス



ハロー
デリシャス
サンキュー

ヨーロッパの農業国、
そして美食の国

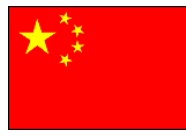
フランス



ボンジュール
トレビアン
メルシー

広大な国土と4千年の
歴史

中国



ニイハオ
ハオチー
シェシェ

多民族の食文化が融合
する国

アメリカ



ハロー
デリシャス
サンキュー

日本



こんにちは
おいしい
ありがとう

地中海の魚介でつくるパエリアが代表選手

スペイン



ブエノス・タルデス
ムイ・リコ
グラシアス

「金のリンゴ」と呼ばれるトマトとパスタの国

イタリア



ボンジョルノ
ポーノ
グラッチェ

箸・米・味噌、日本と似た食文化を持つ国

韓国



アンニョン
マシツヨ
カムサハムニダ

えびのチリソース

材料(4人分)

A	むきえび	…	300g
	塩	…	小さじ1/2
	酒	…	小さじ1
	片栗粉	…	大さじ1
	卵白	…	1個分
	生姜	…	1かけ
	にんにく	…	1かけ
	長ねぎ	…	1本
	サラダ油	…	大さじ3
	ケチャップ	…	大さじ4
B	水	…	カップ1
	鶏がらスープの素	…	小さじ1
	酒	…	大さじ1
	砂糖	…	小さじ1
	塩	…	小さじ1/2
	豆板醤	…	小1～2
	片栗粉	…	大1/2
	水	…	大1/2

- ① にんにく・生姜・長ねぎはみじん切りにする。
- ② えびは、尾を残して殻をむき、背に切り込みを入れ背わたを取り、水気を拭く。
- ③ ②のえびにAの塩・酒で下味をつけ卵白・片栗粉を加えてしっかり混ぜる。
- ④ 十分に熱した中華鍋に大さじ2の油を入れて、えびを炒めて取り出す。
- ⑤ ④の中華鍋に、大さじ1の油を足しにんにく・生姜・長ねぎを加えて香りが出たら、豆板醤を入れて少し炒める。
- ⑥ さらにBの調味料を混ぜ合わせてから加え、煮立ったらえびを戻し、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

えびのチリソースは、豆板醤を使った四川料理の一つです。ほかに、麻婆豆腐なども有名です。



拌三絲 (バンサンヌー)

材料(4人分)

春雨	…	25g
きゅうり	…	1/2本
ロースハム	…	4枚
卵	…	1個
油	…	適宜

【ドレッシング】

砂糖	…	小さじ1
醤油	…	大さじ1
酢	…	大さじ1
ごま油	…	小さじ1と1/2

- ① 春雨は、熱湯で3～5分ゆで、水で冷やして5cmに切る。
 - ② 卵は薄焼きにして、せん切りにする。
 - ③ きゅうり・ロースハムもせん切りにする。
 - ④ よく冷えた材料とドレッシングを和える。
- ★ 食べる直前に和えるとおいしい。

拌三絲は、せん切りした材料を和えたサラダです。

トック

材料(4人分)

トック	…	100g
鶏胸肉	…	60g
鶏卵	…	2個
干椎茸	…	2枚
人参	…	中1/4本
長ねぎ	…	1/2本
うすくち醤油	…	大さじ1
塩	…	小さじ1/2強
ごま油	…	小さじ1弱
煮干	…	8g
水	…	4カップ

- ① 煮干は、頭とはらわたを除き水から火にかけ、沸騰したら、弱火で10分煮出す。
- ② 干椎茸はぬるま湯で戻しせん切り。(戻し汁はとっておく。)
- ③ 人参はせん切り、長ねぎは小口切り。鶏肉は、一口大に切る。
- ④ 出し汁と椎茸の汁(1人分約200cc)で鶏肉・椎茸を煮る。煮えたらトックを加え、うすくち醤油・塩で調味する。
- ⑤ ④が煮立ったら、溶き卵・長ねぎを加え、ごま油で風味をつける。



トックは、うるち米が原料の韓国のもちのことで、お正月の雑煮にはかかせないものです。

ポトフ

材料(4人分)

ポークウィンナー	…	4本
ベーコン	…	40g
じゃが芋	…	中1個
玉葱	…	中1個
人参	…	中1/2本
キャベツ	…	葉2枚
ブロッコリー	…	1/2玉
大根	…	5cm
塩	…	大さじ1/2
こしょう	…	少々
醤油	…	小さじ2/3
固形スープの素	…	1個
水	…	1ℓ

- ① ポークウィンナーは1.5cm巾位の輪切り、ベーコンは短冊切り、じゃが芋は大きめの角切り、玉葱は短冊切り、人参・大根は乱切り又はいちょう切り、キャベツは太めの短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 材料を全部鍋に入れ、水とスープの素を入れ煮込む。
- ③ 材料がやわらかくなったら、塩・こしょう・醤油で味を整える。



ポトフは、フランスで古くから食べられてきた素朴な煮込み料理です。

スコッチエッグ

材料(4人分)

A	合挽肉	…200g
	塩	…小さじ1/2
	こしょう	…少々
	ナツメグ	…少々
	玉葱	…1/4個
	サラダ油	…小さじ2
	卵	…4個 (MS)
	小麦粉	各適量
	溶き卵	
	パン粉	
	揚げ油	

- ① 玉葱はみじん切りにする。
- ② フライパンを熱しサラダ油を入れ、①を加えてしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ③ Aをボウルに入れ、②の玉葱も加えて手でよく練り混ぜる。
- ④ 卵はゆで卵にし、殻をむき小麦粉をまぶしておく。
- ⑤ ③の肉ダネを4等分にする。サラダ油(分量外)を薄く塗った手に肉ダネを広げ、卵を包む。
- ⑥ ⑤に小麦粉→溶き卵→小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。(しっかりとした衣にするために2回つける。)
- ⑦ 揚げ油を熱し(160~180℃)、全体にきれいな揚げ色がつくまで揚げる。



スコッチエッグはイギリスで軽食として食べられている、伝統的なピクニック料理の一つです。

★深い鍋を使用し、ころがしながら揚げるときれいに揚げられます。

パエリア

材料(4人分)

米	…	2合
むきえび	…	80g
いか	…	60g
あさり水煮缶	…	50g
ベーコン	…	40g
玉葱	…	1/2個
にんにく	…	1かけ
冷凍グリーンピース	…	20g
赤ピーマン	…	小1個
人参	…	1/4本
オリーブ油	…	大さじ1
白ワイン	…	1/2カップ
カレー粉	…	大さじ1弱
固形スープの素	…	1個
塩	…	小さじ1
こしょう	…	少々
水	…	

- ① 米はさっと洗ってざるにあげておく。
- ② いかはかのこに切れ目を入れ、短冊切りにする。
- ③ ベーコンは短冊切りにする。玉葱・にんにくはみじん切り、赤ピーマン・人参は粗みじん切りにする。冷凍グリーンピースは、さっと熱湯に通しておく。
- ④ フライパンを熱しオリーブ油をなじませ、米を炒め、取り出す。
- ⑤ 同じフライパンでベーコンを炒め、油がでてきたらにんにく、玉葱を炒めグリーンピース以外の野菜、えび、いか、あさりの順に炒める。
- ⑥ 白ワイン、調味料を加えて少し煮る。
- ⑦ 炊飯器に①の米と③の具とグリーンピースをのせて普通に炊く。
- ⑧ 炊き上がったたら軽く混ぜ合わせる。

★シーフードミックスを使うと便利です。

パエリアは、スペインの家庭料理です。

サフランの代わりにカレー粉を使用しました。



パンネとたこのトマト煮

材 料(4人分)

パンネ	…	100g
たこ	…	120g
ベーコン	…	40g
玉葱	…	1/2個
人参	…	中1/4本
ホールトマト缶	…	200g
にんにく	…	1かけ
パセリ	…	適宜
油	…	5g (大さじ1強)
ローリエの葉	…	1枚
塩	…	少々
一味唐辛子	…	少々
こしょう	…	少々
水	…	80cc

- ① パンネは、固めに茹でておく。
- ② たこは、ぶつ切りにする。
- ③ 玉葱・人参・にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ④ ホールトマト缶は、細かくする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、ローリエの葉・にんにく・ベーコン・玉葱・人参を炒める。
- ⑥ ⑤に、水・ホールトマト缶・たこを加え、煮る。
- ⑦ ①のパンネ・一味唐辛子・こしょうを加え、味を整える。
- ⑧ パセリを散らす。



パンネとは、イタリア語で「ペン先」という意味。穴あきのパスタを斜めにカットしたもので、ペンの先に似ていることから、この名がつけました。

ジャンバラヤ



ジャンバラヤは、アメリカ風炊き込みご飯で、唐辛子を使ったスパシーなピラフです。

材 料(4人分)

米	…	2カップ
玉葱	…	1/2個
豚挽肉	…	80g
ベーコン	…	40g
ホールコーン	…	40g
赤ピーマン	…	小1個
冷凍グリーンピース	…	20g
バター	…	4g
油	…	小さじ2
固形スープの素	…	1個
塩	…	小さじ1
チリパウダー	…	大さじ1
熱湯	…	2カップ

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② 玉葱はみじん切り、赤ピーマン・ベーコンは短冊に切る。
- ③ 厚手の鍋に油とバターを熱し、ベーコン・玉葱・挽肉・ホールコーンを炒める。
- ④ ③に①の米を加えて、米が透き通るまで炒め、赤ピーマン・グリーンピース・チリパウダー・固形スープの素・塩・熱湯を加えて、味を整える。
- ⑤ ふたをして炊き込む。(沸騰するまで強火で5~7分、沸騰したら中火で7~8分、水が引いたら弱火で12~15分、火を消して10分くらい蒸らす)

★炊飯器を利用して炊き込んでよい。

クラムチャウダー

材 料(4人分)

ほたて貝柱	…	100g
(ベビー又はカット)		
じゃが芋	…	中1個
玉葱	…	中1個
人参	…	中1/2本
鶏もも肉皮なし	…	60g
油	…	小さじ2
水	…	2カップ
牛乳	…	1カップ
スキムミルク	…	大さじ3強
A	「	
バター	…	16g
小麦粉	…	大さじ1と1/3
粉チーズ	…	大さじ1と1/3
塩	…	小さじ1/2弱
こしょう	…	少々
パセリ	…	適宜

- ① じゃが芋・人参・玉葱は1cmの角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鶏もも肉は、他の材料に合わせ小さく切る。
- ③ Aのバターを小さめのボールに入れ室温に戻し、小麦粉とよく混ぜておく。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏もも肉と野菜を炒め、水を加え弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ほたて貝柱を入れ、火が通ったらスキムミルクと牛乳を加えて中火にする。
- ⑥ ③のボールに⑤の煮汁をお玉1杯くらい入れて溶きのばし、鍋にもどす。優しく混ぜてとろみがついたら、粉チーズを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

チャウダーとは、魚介類に野菜、ベーコンなどを加えて煮込んだアメリカの代表的な具沢山のスープです。

