



# 外国の食事について知ろう

食事は、文化や歴史、地理に影響を受けています。日本の周りは海に囲まれているため、魚介類を使った料理が発達しました。一方、アメリカは広い国土を持つため、畜肉を使った料理が発達しました。今では、アメリカ料理である、ステーキやハンバーガー、中華料理であるチャーハンやラーメン、イタリア料理であるパスタやピザも日本で味わうことができます。これは、明治維新以後日本が積極的に海外の文化を取り入れたことで、新しい食べ物が家庭に定着したからです。世界のそれぞれの地域の食事をみてみましょう。

**スペイン**

トマトやきゅうり、玉ねぎ、オリーブなどをすりつぶしたものに酢を加え、パンをまぶした冷たいスープ「カルパッチョ」が暑い夏の時期によく飲まれます。

**韓国**

どんな物事も5つの要素でバランスがとれるという「陰陽五行」という考え方があるため、調理法も五法(焼く、煮る、蒸す、炒める、生)を一回の食事に取り入れることがいとされています。なかでもスープや鍋物の種類が多く、いろいろな具材をいれたチゲ(鍋料理)が人気です。

**アメリカ**

ハンバーガー、ホットドッグ、ピザなどのファストフードが有名。ステーキなどの肉料理はアメリカ南部で生まれたものが多いです。

**メキシコ**

独特の辛さが特徴。その味を引き出すためのトウガラシは100種類以上。辛い料理は、食欲を増進させる効果があり、汗をかき体を冷やすため、暑い国で好まれます。

**インド**

カレー発祥の地。各家庭で20種類ほどの香辛料を調合した独自のカレー粉で作ります。インドのカレーは野菜や豆が中心です。

**オーストラリア**

牧畜が主産業のため、牛肉、ヒツジ肉をよく食べます。魚介の料理も有名です。ファストフードの「フィッシュ・アンド・チップス」が好まれています。

**ブラジル**

朝はパンにコーヒーが中心で、昼にメインの食事をたっぷりとり、牛肉を大量に食べます。牛肉や豚肉の内臓を黒豆とゴツタ煮した「フェイジョアード」が国民食。

**地中海料理**

ギリシャ、イタリア、ポルトガル、スペインなどのヨーロッパや北アフリカ諸国の地中海沿岸の料理。オリーブ油・ナッツ類、野菜、果物をふんだんに使うのが特徴です。

**主食について**

日本や韓国、中国南部、東南アジア諸国、インド南部は主食に米を食べます。小麦を主食としている地域は、西アジア、北アフリカ、ヨーロッパ、南北アメリカ、オーストラリア、中国北部と世界中にわたっています。米と小麦の生産量はほとんど変わりません。メキシコやペルー、コロンビアでは、トウモロコシが主食です。

## 雑煮から学ぼう 郷土料理の多彩性

前回に引き続き今回は四国地方を紹介します。四国には、主に4つの種類の雑煮があります。

特に、香川県の雑煮は全国でも珍しいお雑煮です。

他にもナゴヤブクと呼ばれるふぐを焼いて干しだしを使います。

- 香川県 煮干し/白味噌仕立てに、あん餅
- 愛媛県と高知県 かつお節、昆布/すまし汁に丸餅
- 徳島県 煮干し/白味噌仕立てに、丸餅
- 徳島県山間部 煮干し/赤味噌仕立てに、丸餅



## 中国4大料理クイズ

中国には、北京(ペキン)料理、上海(シャンハイ)料理、広東(カントン)料理、四川(シセン)料理の4大料理があります。それぞれの料理でよく使われている食材を当ててみましょう♪

- 川魚、エビ、カニ
- サンショウ、ショウガ、トウガラシ
- ヒツジ、ガチョウ(アヒル)、高級食材(フカヒレ、ツバメの巣)
- ヘビ、ハクビシンなどの野生動物やネズミ、虫

### ヒント

- 北京料理・・・北京ダッグが有名
- 上海料理・・・上海ガニ、小籠包(しょうろんぼう)が有名
- 広東料理・・・あっさりした料理
- 四川料理・・・辛い味つけが中心 麻婆豆腐が有名



## 中国のデザート

### ごま団子

- 材料(4つ分)
- 白玉粉 1/2カップ
  - 片栗粉 大さじ1
  - 砂糖 大さじ1
  - ぬるま湯 1/4カップ
  - サラダ油 小さじ1/2
  - こしあん 40g
  - ごま油 小さじ1/2
  - いりごま(白) 適量
  - 揚げ油 適量

- ボールに白玉粉、片栗粉、砂糖を合わせて混ぜる。
- ぬるま湯とサラダ油を混ぜ合わせて①に加えて、なめらかになるまで手でよくこねる。
- 棒状にのびし、4等分にする。
- こしあんとごま油は混ぜ合わせ、4等分にして、丸める。
- ③の生地を押し広げ、中央をくぼませ、⑤のあんを包みこむ。
- 丸め直して形を整え、全体にごまをまぶしつける。
- フライパンにサラダ油を低温(140度)に熱し、⑤を入れ、時々上下を返しながら揚げる。

もちもちでおいしいよ!



※高温で揚げると破裂してしまうので、140度程度の低温で揚げて下さい。

黒ごまでも作れます