

# 食育つうしん

7月

発行：大阪市立松虫中学校

## 世界の料理について知ろう！

現在、世界には190あまりの国があります。現代は、日本でも手軽に海外の料理を食べられるようになりました。外国の料理とは気がつかずに、食べていた料理もあるかもしれませんね。諸外国の料理にはどのようなものがあるのか見てみましょう。

### ロシア

#### ・ボルシチ

ビーツという赤くて甘い野菜を使った煮込み料理。

#### ・プロフ

米や肉、野菜で作った炊き込みご飯。

### 韓国・朝鮮

#### ・プルコギ

うす切りの牛肉と野菜を甘辛いたれで炒めたもの。

#### ・クッパ

スープとご飯を組み合わせたもの。

### アメリカ

#### ・コーンブレット

とうもろこしの粉を使ったパン。

#### ・ターキー

七面鳥の丸焼き。アメリカの感謝祭の時に食べられる。

### イギリス

・フィッシュアンドチップス  
タラなどの白身魚をあげたものに、フライドポテトを合わせたもの。

#### ・シェパーズパイ

ミートソースにマッシュポテトをのせたグラタン。

### 中国

#### ・北京ダック

アヒルを丸ごと焼いたもの。

#### ・ジャージャーめん

豆板醤や甜麺醤で味付けした肉みそを、ゆでた中華めんの上にのせたもの。

### ブラジル

#### ・コシーニャ

ほぐした鶏肉をポテト生地で包みあげた、ブラジル風のクロッケ。

#### ・シュハスコ

塩をまぶした肉の塊を串に刺して炭火で焼いたもの。

## \*給食に出てくる世界の料理

### 韓国・朝鮮料理

ビビンバ

トック

プルコギ

など

### 中国料理

マーボー豆腐

酢豚

タンタンめん

など

### イタリア料理

ピザ

スパゲッティ

ミネストローネ

など

### フランス料理

マリネ

グラタン

クラフティ

など

## \*世界の三大食作法

食事の方法には、主に三通りあります。

### 手食

東南アジア、中近東、アフリカなど世界全体の約40%を占めます。

### はし食

中国、朝鮮半島、日本、台湾、ベトナムなど世界全体の約30%を占めます。

### ナイフ食

(ナイフ・フォーク・スプーン)

ヨーロッパ、ロシア、南北アメリカなど世界全体の約30%を占めます。