

# 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。

### 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。

### 韓国・朝鮮



#### ・ブルコギ

うす切りの牛肉と野菜を甘から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。

### 中国



#### ・北京ダック

アヒルを丸ごと焼いたもの。

#### ・ジャージャー麺

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。

### 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。

### 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、ブラジル風のコロッケ。

#### ・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

#### ブルコギ

など

### 中国料理

#### マーボーどうふ

#### 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。