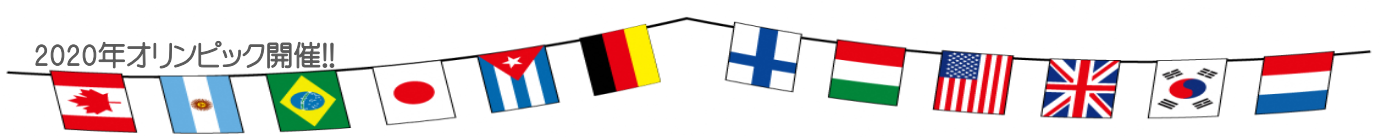


2020年オリンピック開催!!



パンに合う料理講習会

パンと楽しむ世界の料理

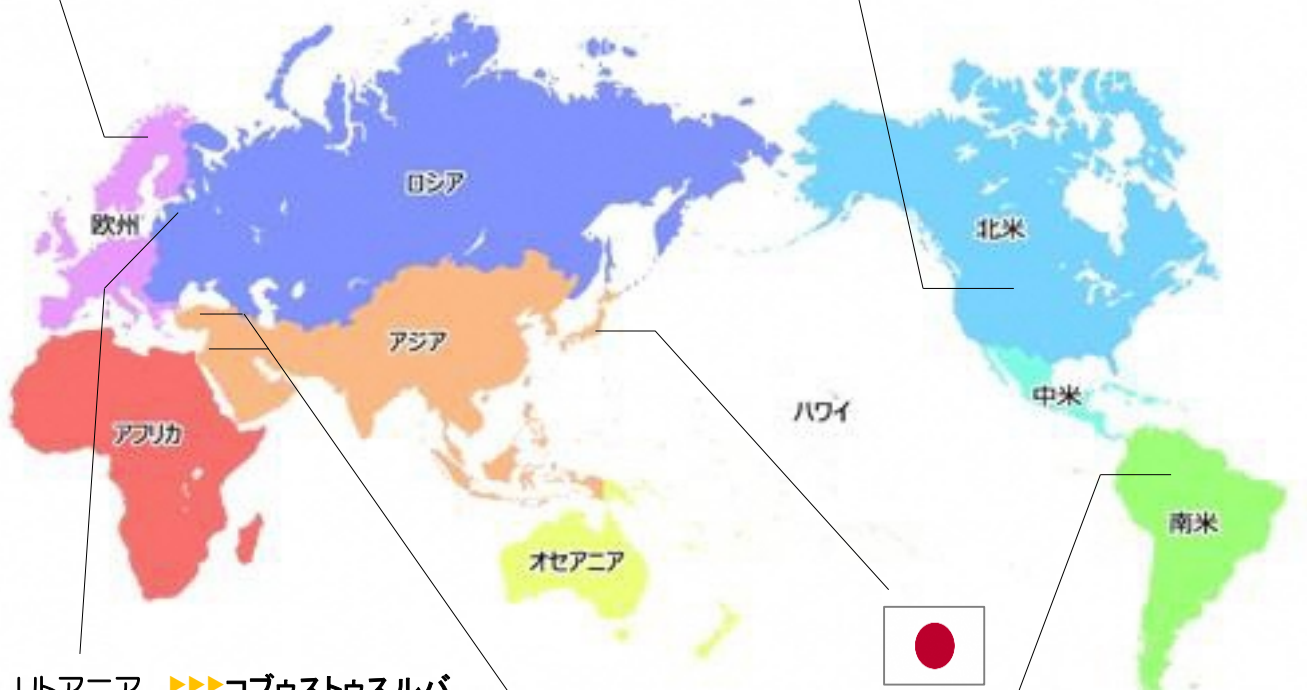
2020年、来年はいよいよオリンピック開催の年。参加国の中から、パンを主食とする国の料理を取り上げてみました。世界各国の家庭料理を知ることによってオリンピックをもっと身近に感じて、楽しみましょう！！



スウェーデン ▶▶ ヤンソンの誘惑



アメリカ ▶▶ シリアルバー



リトアニア ▶▶ コブウストウスルバ



トルコ、イスラエル ▶▶ フムス



ペルー×日本 ▶▶ セビーチェ

フムス(ひよこ豆ペースト)

トルコ



イスラエル



[材料 6人分]

ひよこ豆	90g	塩	1.5g
レモン果汁	3g	にんにく	3g
白練り胡麻	9g	オリーブ油	4.5g

(エネルギー 43kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2g 炭水化物 4.5g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.2g)

[作り方]

1. にんにくはすりおろす
2. 材料全てをフードプロセッサーに入れ、攪拌する。(固さをみて水を加える。10g程度)



フムスはトルコやイスラエルなどの中近東や地中海沿いの広い地域で食べられている伝統的な家庭料理です。現地ではピタパンや野菜につけて食べるのが一般的。材料に動物性の食材が含まれておらず、良質なたんぱく質を摂取することができるのでハラール食(イスラム法上で食べることが許されている食材や料理)の定番となっています。トルコの得意種目といえばレスリング。金銀銅合わせて通算58個ものメダルを獲得しています。一方イスラエルのこれまでの総メダル数は9個、そのうち柔道で5個のメダルを獲得しています。

たこのセビーチェ(魚介のマリネ)

ペルー×日本



[材料 6人分]

タコ	100g	塩	小さじ 1/2
ミニトマト	1 パック	酢	大さじ 1
玉ねぎ	1/4 個	レモン汁	小さじ 1
三つ葉	1 スポンジ分	オリーブ油	大さじ 1
		わさび	少々

(エネルギー 36kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.7g 炭水化物 1.4g 食物繊維 0.3g 食塩相当量 0.5g)

[作り方]

1. タコはさざ波切りにして、さっと湯を通す。
2. ミニトマトは1/2から1/4、玉ねぎはみじん切り、三つ葉は3cmくらいに切る。
3. 玉ねぎとミニトマトを調味料と合わせてから、タコを加えてしばらく冷やす。盛り付ける直前に三つ葉を和える。



ペルーと日本の融合したお料理を「ニッケイ料理」と呼ぶことがあるとか…。ペルーには日本の移民も多く、日本人の口に合うお料理が多いです。セビーチェは代表的なお料理ですが、タコの他に白身魚のお刺身とも相性が良いです。ペルーはオリンピックに初め参加した種目はフェンシングだそうですが、この数年では陸上競技の競技力が上がっているそうです。日本の選手がペルーに遠征に出ている様子も見られます。

ヤンソンの誘惑(じゃがいもとアンチョビのグラタン) スウェーデン



[材料 6人分]

じゃがいも	600g	生クリーム	100g
たまねぎ	240g	アンチョビ	47g (1瓶)
有塩バター	15g	こしょう	少々
牛乳	240g		

(エネルギー 223kcal たんぱく質 5.8g 脂質 11.9g 炭水化物 23.5g 食物繊維 9.5g 食塩相当量 1.1g)

[作り方]

1. オーブンを200℃に予熱しておく
2. じゃがいもは皮をむいて太めの千切りにする(水にさらさない)。玉ねぎは繊維に沿って縦薄切りにする。アンチョビはみじん切りにする
3. フライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらじゃがいもを加えて炒め透明感が出てきたら軽く胡椒をして火からおろす
4. 耐熱容器にバターを塗り(分量外)、【3】の半量を敷き、アンチョビを全体に散らし、残りの【3】をのせる
5. 【4】に牛乳、生クリームをかける
6. オーブンで25分程度、様子をみながら焼く。こんがり焦げ目がつけば出来上がり。(表面が焦げそうになったらアルミホイルをかぶせて焼く。)



厳格な菜食主義の宗教家が、あまりにおいしそうな見た目と香りの誘惑に勝てずつついっ食い食べてしまった、というのが名前の由来の「ヤンソンの誘惑」。

長く寒い冬が続くスウェーデンで、収穫量が多く保存の効くじゃがいもは主食のように食べられ多様な料理に使われていますが、この料理にもたっぷりのジャガイモを使用します。一般的なグラタンと違うのは、ホワイトソースを使ってない点。牛乳と生クリームを回し入れるだけなので、簡単に作ることができます。クロスカントリーやスピードスケートなど、冬の競技に強いイメージのスウェーデンですが、レスリング、陸上、馬術、射撃、カヌー、セーリングなど幅広い競技で多くのメダルを獲得しています。東京オリンピックでもたくさんの選手を目にする機会があることでしょう。



[材料 6人分]

豚ひき肉	240g	水	1200 CC
★塩	3g	コンソメ	9g(スティック2本分)
★こしょう	少々	ローリエ	2枚
★パセリ	小さじ 2	レモン汁	18g
キャベツ	420g		

(エネルギー 116kcal たんぱく質 8.2g 脂質 7.1g 炭水化物 4.8g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 1.2g)

[作り方]

1. ボウルに豚ひき肉を入れ、★[塩、胡椒、乾燥パセリ]を加えて粘りが出るまで混ぜ、小さめに丸める。
2. キャベツを太目の千切りに刻む。
3. 水1200ccとブイヨン、ローリエ、キャベツを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら①を加えて弱火で約15分煮る。塩、胡椒(分量外)で味をととのえる。
4. レモン汁は別皿に用意しておく。【3】を器によそい、乾燥パセリを散らす。

※※お好みでスプーン1杯程度のレモン汁を加えてお召し上がりください。※※



バルト三国の一つであるリトアニア。短い夏に野菜を育て、秋に保存食を作り、寒く長い冬を乗り越える、そういった季節性のある暮らしが伝統的に営まれてきました。リトアニア語ではスープは「飲む」のではなく「食べる」と言うそう。肉や魚、豆、季節の野菜がたっぷり入ったスープは食べごたえ満点です。その種類は様々ですが、保存食であるザワークラウトで作るキャベツのスープは冬の定番。今回は千切りのキャベツとレモンで手軽に楽しめます。

冬の長いリトアニアですが、冬季オリンピックでのメダル獲得はなく、夏季のオリンピックでは陸上競技で最も多くのメダルを獲得しています。2020年のオリンピックでは、平塚市がリトアニアのホストタウンとして登録され、様々な種目の事前合宿などがおこなわれています。もしかしたらもう、街のどこかで選手達とすれ違っているかもしれませんね。



[材料 6人分]

オートミール	25g	砂糖	13g
中力粉	75g	油	30g
ベーキングパウダー	4g	豆乳	42g
塩	1g	レーズン、クルミなど	適宜
シナモン	少々		

(エネルギー 151kcal たんぱく質 2.3g 脂質 7.8g 炭水化物 17.8g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.3g)

[作り方]

1. 粉類を合わせる。(オートミール、中力粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖、シナモン)
2. 油と豆乳を合せる。レーズンとクルミを加える。レーズンは表に出ていると焦げるので、中に入込む。
3. 1に2を加えしっかり混ぜて棒状に成型する。
4. 180度のオーブンで15分から20分焼く。



シリアルバーはニューヨークが発祥の地だと言われています。という事でアメリカのお話。オリンピックではアメリカはメダル獲得数1位ですが、第1回のアテネから現在まで、なんと2522個！ちなみに2位は1022個です。なにをたべたらそんなに強い選手が育つのだろう…と思いますね。

その反面、肥満大国でもあり、生活習慣病も深刻です。日本の選手も大きく強くなってきましたが、一方で食事の欧米化に伴い、生活習慣病も増えていますね。今回ご紹介のシリアルバーは、食間が8時間以上空いてしまう日の補食としてお勧めです。空腹状態が長時間になることで起こる血糖値の乱高下や、その後の食事の過食を防ぐ事が出来ます。(血糖改善の処方がある場合、血糖高値の場合は主治医の指示に従ってください)