



東京2020オリンピック・パラリンピック

# 「学ぼう！食べよう！世界の料理」給食レシピ 世界の料理を作って食べて応援しよう！ Vol.1



2016年 第31回



## リオデジャネイロ大会（ブラジル）

八王子市出身の中村美里選手が女子柔道52kg級で銅メダルを獲得しました！

ブラジルは世界中から新しい土地を求めて来た移民の多い国です。そのため、ブラジル料理には世界の食文化が反映されています。

### 【 ビナグレッツサラダ 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
キャベツ	30	短冊	トマト	5	1cm角
きゅうり	10	輪	たまねぎ	5	みじん
ホールコーン	5		オリーブ油	2	
お好みの野菜で お試しください♪			酢	1	
			塩	0.3	
			こしょう	少々	
			パセリ	少々	

### 【 作り方 】

- 野菜を茹でます。
  - 調味料を煮立たせ、たまねぎ、トマト、パセリを合わせます。
  - 1と2を和えます。
- ★ご家庭では、調味料でドレッシングを作り、生のトマト、水にさらしたたまねぎを合わせるとさらに本格的です。
- ★タコスにトッピングするとおいしいです。

ビナグレッツソースは、細かく切ったトマトやたまねぎを入れた「ビネガー(酢)ソース」です。

肉を串に刺して炭火で焼くシユラスコや、サラダにかけて食べます。



2012年 第30回



## ロンドン大会（イギリス）

ロンドンでは1908年、1948年も含め、3回開催されています。

「参加することに意義がある」という言葉は1908年、競技中にトラブルが起こった時に大聖堂の主教が「重要なことは、勝利することより、参加したということであろう」と説教したことが始まりです。

### 【 サンデーロースト 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
豚切り身	50		りんご	30	
塩	0.5		さとう	1	
こしょう	少々		シナモン	0.01	
にんにく	0.3	おろす	水	10	
たまねぎ	15	おろす	レモン果汁	2	
セロリ	1.5	おろす			
バター	1	溶かす			

### 【 作り方 】

- 塩～バターをませ、豚肉を漬け込みます。
- 豚肉をオーブン又はフライパンで焼きます。
- りんごは半分はおろし、半分はスライスにします。  
りんごにさとう、水を加え煮詰め、シナモン、レモン汁を加えアップルソースを作ります。
- 豚肉にアップルソースを添えます。

サンデーローストは、日曜日、教会の礼拝後に家族そろって食べる習慣があります。肉はビーフ(牛)、ラム(羊)、チキン(鶏)、ポーク(豚)など様々です。

ローストポークにはアップルソースが定番です。



2008年 第29回

## 北京大会（中国）

水泳の北島康介選手、レスリングの吉田沙保里選手や伊調馨選手、ソフトボール女子が金メダルを獲得しました！ソフトボールでは上野由岐子選手の豪速球が話題を呼びました。

北京料理は、お米や魚よりも、小麦粉(麺類やぎょうざの皮など)を使った料理が多いです。

### 【 ジャージャー麺 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
中華めん	110		油	1	
豚ひき肉	35		赤みそ	9	
にんにく	0.3	みじん	しょうゆ	0.5	
根しょうが	0.5	みじん	さとう	1.5	
ながねぎ	20	みじん	酒	2	
たまねぎ	30	みじん	トウバンジャン	0.1	
干しいたけ	1	みじん	水	3	
もやし	40		白いりごま	1	
きゅうり	5	せん	塩	0.2	
ごま油	1		こしょう	少々	

### 【 作り方 】

- 中華めんは蒸します。
- 油でにんにく、しょうがを炒め、豚肉を加え炒めます。
- 2にたまねぎ、ながねぎ、しいたけを加え炒め、調味料を入れ煮詰めます。
- 水にもやしを入れて茹で、茹で上がりにきゅうりを加え水気を切ります。
- 4にごま油、塩、こしょう、ごまを和えます。
- 1を盛り、3、5をのせます。

★赤みそは甜麵醬(テンメンジャン)に変えるとさらに本格的に仕上がります。

