



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.2



2004年 第28回



アテネ大会（ギリシャ）

紀元前776年からギリシャのオリンピアで4年ごとに行われていた祭典競技がオリンピックのモデルです。第1回オリンピック開催地もアテネでした。

ギリシャ料理は「地中海の料理」のひとつとして2010年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。オリーブ油、レモン、トマトをたくさん使います。

【 ムサカ 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
じゃがいも	40	半片5mm	豚ひき肉	10	
なす	10	半片5mm	赤ワイン	1	
サラダ油	0.5		たまねぎ	30	みじん
小麦粉	4.5	ホワイトソース	マッシュルーム	5	スライス
バター	2.5		油	1	
油	2		トマトケチャップ	7	
牛乳	45		トマトピューレ	7	
塩	0.3		ソース	3	
こしょう	少々		塩	0.4	
チーズ	7		こしょう	少々	
アルミカップ	1	耐熱皿など	さとう	0.2	

【 作り方 】

- じゃがいもは蒸かし、なすは油で炒めておきます。
- 油で肉、たまねぎ、マッシュルームを炒め、赤ワイン、調味料を加え、煮詰めてミートソースを作ります。
- バター、油で小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を少量ずつ加えてのばし、塩、こしょうで味をととのえホワイトソースを作ります。
- アルミカップにミートソース、じゃがいも、なす、ホワイトソースをラザニアのように重ねて入れ、チーズをのせて220℃のオーブンで焼き色がつくまで焼きます。



2000年 第27回



シドニー大会（オーストラリア）

高橋尚子選手がマラソン女子で金メダルを獲得しました！これは、日本の女子陸上として初の快挙でした。

オーストラリアは、アボリジニという民族が住み、独自の食文化がありましたが、200年ほど前にイギリスからの移住者が訪れ、大きく変化しました。

【 フィッシュ&チップス 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
白身魚	50		小麦粉	8	衣
塩	0.1	魚下味	卵	7	
こしょう	0.01	魚下味	水	5	
じゃがいも	80	拍子	コーンスターチ	1.4	
揚げ油	適量		ベーキングパウダー	0.3	
トマトケチャップ	5		塩	0.05	
ソース	2				

【 作り方 】

- 160℃の油でじゃがいもを揚げます。
- 小麦粉～塩をまぜ、衣を作り、魚にからめて170℃の油で揚げます。
- ケチャップとソースをまぜ、フィッシュ&チップスに添えます。



イギリスから伝わった料理です。「フィッシュ」は「魚」、「チップス」は「じゃがいも」のことで、どちらもサクサクに揚げられています。「チップス」というとポテトチップスのような薄く切ったのを思い浮かべますが、棒状のものが多いです。



1996年 第26回



アトランタ大会（アメリカ）

アトランタの他、セントルイス、ロサンゼルス2回、アメリカでは合計4回開催しました。

アトランタ大会で日本は、柔道で3個の金メダルを獲得しました！野球やマラソン、シנקロナイズドスイミング（現アーティスティックスイミング）などでもメダルを獲得しました。

【 ジャンバラヤ 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
米	65		グリーンピース	5	
水	適量		セロリ	3	みじん
むきえび	20	ゆでる	ホールトマト	7	つぶす
ベーコン	10	色紙	油	1	
たまねぎ	30	みじん	塩	1	
にんじん	10	みじん	こしょう	少々	
ホールコーン	3		チリパウダー	少々	

【 作り方 】

- 米を炊きます。
 - 油でベーコンを炒め、セロリ、たまねぎ、にんじんを炒めます。
 - ホールトマト、調味料を加え煮ます。
 - ホールコーン、グリーンピースを入れます。
 - ごはんを4をまぜます。
- ★チリパウダーはお好みの辛さで調整してください。



スペイン料理のパエリアをもとにした料理といわれています。大きな鍋を使って調理して、パーティーなど大勢で食べることが多いです。