



1960年 第17回



ローマ大会（イタリア）

日本は、体操選手が大活躍した大会でした。団体総合と鉄棒・跳馬・徒手で4つの金メダルを獲得しました。

イタリアは南北に長く、海と山、平野があり、地域によって名産があります。ローマ、ミラノ、シチリアなど、色々な郷土料理があります。

【 カチャトーラ 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
鶏もも肉	50	角	セロリ	0.5	みじん
塩	0.2	下味	オリーブ油	1	
こしょう	0.01	下味	油	0.5	
オリーブ油	0.3	下味	赤ワイン	1	
小麦粉	1		塩	0.3	
たまねぎ	50	みじん	こしょう	0.02	
にんじん	20	みじん	トマトケチャップ	10	
ホールトマト	15	つぶす	ソース	2	
にんにく	0.2	みじん	水	20	

【 作り方 】

1. 鶏肉に塩、こしょう、オリーブ油で下味をつけます。
2. 1)に小麦粉をまぶし、焼き色がつくように焼きます。
3. 油でにんにく、セロリ、たまねぎ、にんじんをよく炒め、ホールトマト、調味料を加えよく煮こみます。
4. 3)に2)を入れて煮こみます。

「鶏の狩人風」という意味で鶏肉をトマトで煮込んだ料理です。



1952年 第15回



ヘルシンキ大会（フィンランド）

第二次世界大戦後、日本が16年ぶりに出場した大会です。

フィンランドは、「森と湖の国」と呼ばれます。国土の70%近くは森林、10%が湖といわれています。森のベリー類やきのこ、海や湖の様々な魚など、大自然の恵みに支えられた食文化です。

【 シエニ・ケイト 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
ハム	10	色紙	塩	0.8	
たまねぎ	30	スライス	こしょう	少々	
マッシュルーム	10	スライス	牛乳	20	
パセリ	1	みじん	生クリーム	5	
サラダ油	0.5		けずり節	3	
			水	100	

【 作り方 】

1. けずり節でだしをとります。(コンソメでもよいです)
 2. 油でたまねぎ、ハム、マッシュルームを炒めます。
 3. だし(スープ)を入れて煮こみます。
 4. 牛乳を加えて塩、こしょうで味をととのえ、生クリームパセリを入れます。
- ★しめじ、エリンギなど他のきのこでもお試しください！

「シエニ」がきのこ、「ケイト」がスープの意味です。きのこの旨みたっぷりのスープです。



1928年 第9回



アムステルダム大会（オランダ）

陸上競技で女子の参加が初めて認められた大会です。日本からは、人見絹枝選手が800mに出場し銀メダルを獲得しました。

オランダでは「家族のだんらんの時間」ととても大切にします。料理に時間をかけるというよりは、家族と一緒に楽しく食事をする時間を大切にします。

【 グロンテスープ 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
豚ひき肉	30		たまねぎ	15	スライス
卵	3		にんじん	10	色紙
パン粉	2		カリフラワー	15	小房
長ねぎ	5	みじん	しめじ	5	ほぐす
塩	0.1		キャベツ	20	色紙
こしょう	少々		セロリ	2	スライス
片栗粉	2		塩	1	
ガラスープ	15		こしょう	少々	
水	115				

【 作り方 】

1. 肉～片栗粉をよくこねます。
 2. スープにたまねぎ、セロリ、にんじんを入れ煮ます。
 3. 1)を2cm大に丸めて2)に入れます。
 4. しめじ、キャベツ、カリフラワーを入れ煮ます。
 5. 塩、こしょうで味をととのえます。
- ★ガラスープは、コンソメなどのスープで代用できます。

ミートボールと野菜が入っているスープです。あっさりしていて、食欲をそそり、身体の芯から温まるスープです。

