



1992年 第25回



バルセロナ大会（スペイン）

水泳200メートル平泳ぎで出場した岩崎恭子選手が、14歳で金メダルという快挙を達成しました。「今まで生きてきた中で、一番幸せです。」という名言を残しています。

スペインでは何よりも食事の時間を楽しみにしており、昼食はしっかり時間をかけて食べます。

【 スパニッシュオムレツ 】

材料名	1人分量(g)	
じゃがいも	40	1cm角
たまねぎ	30	スライス
ハム	5	せん
卵	50	
牛乳	5	
塩	0.5	
こしょう	少々	
油	1	

具は、ほうれそう、トマト、ズッキーニ、きのこなどお好みの野菜などでアレンジできます！

【 作り方 】

1. じゃがいもを蒸かします。
2. 油でたまねぎをよく炒め、ハムを加え、塩、こしょうで味をととのえ、1を合わせます。
3. 卵と牛乳を合わせ、2をまぜ、オーブン又はフライパンで焼きます。

スペイン語では「トルティージャ」と呼ばれます。アツアツでも冷めても食べられている料理で、オリーブ油でゆっくり炒めたじゃがいもとたまねぎと卵で作るオムレツです。



1988年 第24回



ソウル大会（韓国）

バサロ(潜水したままドルフィンキックのみで進む泳ぎ方)で有名な鈴木大地選手が金メダルを獲得しました！

韓国も日本と同じく、主食は米で、箸を使って食べますが、食器を持って食べるのは原則マナー違反になります。

【 ミヨックク(わかめスープ) 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
生わかめ	5	ひと口大	塩	0.7	
たけのこ	10	短冊	こしょう	少々	
ながねぎ	10	小口	しょうゆ	1	
ごま油	0.5		けずり節	3	
白いりごま	1		水	110	

【 作り方 】

1. けずり節でだしをとります。
 2. ごま油でわかめを炒め、だしを入れます。
 3. たけのこを入れて煮て、調味料で味をととのえ、ごまを入れます。
- ★給食のだしはけずり節、昆布、煮干しでとります。
ご家庭では鶏ガラスープでも作れます。

韓国では出産後のお母さんは、体力を回復させるために「わかめ」のたっぷり入ったスープを食べます。このことから、親に感謝する意味も込めて、誕生日の朝に食べるお祝い料理のひとつです。



1980年 第22回



モスクワ大会（ロシア）

アメリカとソビエト連邦(現在のロシア)が冷戦状態にあったことから、アメリカや日本など多くの国が参加しませんでした。

ロシアはとても寒い国で、スープなどの温かい料理が好まれます。寒さに負けないように体温を保つため、甘いものや、油を使った料理も多いです。

【 ボルシチ 】

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
豚かた肉	15	角	セロリ	5	スライス
じゃが芋	30	1.5cm角	油	0.5	
たまねぎ	40	色紙	塩	1	
にんじん	15	1.5cm角	こしょう	少々	
ビーツ	10	1.5cm角	水	10	
ホールトマト	30	つぶす			
キャベツ	40	色紙			

【 作り方 】

1. 肉を茹でます(1時間ほどじっくり煮るとやわらかくなります。)
2. 油でセロリ、たまねぎ、にんじんを炒めます。
3. 水とホールトマトを加え煮ます。
4. 茹でた肉、じゃがいも、キャベツを入れて煮ます。
5. ビーツを入れて煮て、塩、こしょうで味をととのえます。

【ビーツの下処理】

1. 茎と根は切らずに洗います。
2. 鍋にビーツ、かぶる位の水、酢少々を入れて、弱火で茹でます。(目安30分)
3. 流水に当て、ビーツの皮がはがれたら茹で上がりです。
4. 皮をむいて切ります。

★国産ビーツの旬は 6～7月、11～12月です。

