

外国の食文化

今回のコラムでは、外国の食文化について紹介していきたいと思います。

それぞれの国には国ごとの文化があり様々です。現代では食もグローバル化して日本にいながら違う国の料理を食べることができますね。他国の文化を知ることで、自分たちの国の文化についてもさらに知ることができるきっかけになると思います！



日本



無形文化遺産にも登録された和食。自然を尊重する食文化となっており、旬の食材を活かしたり、収穫の喜びを祝う祭りは現代でも根づいています。ごはん、味噌汁、主菜、副菜2品で「一汁三菜」を基本としています。



韓国



唐辛子など香辛料を活かした料理が特徴的です。日本と同様、米を主食としています。発酵食品も多く、キムチやお酒のマッコリも代表的なものの1つです。大豆を発酵した物も多く、コチュジャンなどが有名です。



アメリカ



他民族であるため、様々な料理が混ざり合いアメリカの料理が出来上がりました。主食も様々で、パンやご飯、麺など豊富です。最近では自然食が注目され、日本食も人気となっています。



中国



日本でもなじみ深い中国料理。中国は国土が広いため、料理も北京、四川、上海、広東の4つに分類されます。中国のおもてなしは、食べきれないくらいたっぷりと提供することで、食べる側は少し量を残すくらいがマナーといわれていました。



トルコ



有名な料理は、羊肉や牛肉などをうす切りしてスパイスで味付けをしたケバブです。トルコでは古くから文化も発達し、料理の分野でも発展しました。フランス、中国、そしてトルコが世界3大料理とされています。



イギリス



紅茶の国といわれるイギリス。昼食と夕食の間にはアフタヌーンティーを楽しむ文化があります。ローストビーフやフィッシュ&チップが代表的な料理です。



11月のレシピ(1人前)

- ◎ビビンバ丼 (ご飯130g)
- ◎水菜とツナのサラダ
- ◎ぶどうゼリー

一人前あたり

エネルギー：583kcal
 たんぱく質：23.4g
 脂質：23.1g
 炭水化物：67.6g
 食塩相当量：2.3g



ビビンバ丼

【材料】

- ・ご飯 130g
- ・豚ひき肉 50g
- ・ごま油 0.5g
- ・もやし 30g
- ・にんじん 30g
- ・チンゲン菜 50g
- ・卵 25g (1/2個)

- ・料理酒 5g
 - ・上白糖 20g
 - ・しょうゆ 5g
 - ・しょうがおろし 5g
 - ・にんにくおろし 5g
- } A

- ・白すりごま 2g
 - ・ごま油 0.5g
 - ・食塩 0.2g
- } C

ごま油のチカラ!

韓国料理でよく用いられるごま油ですが、体に良いなどとよく聞くことがあるのではないのでしょうか？
 ごま油にはオレイン酸、リノール酸という不飽和脂肪酸が含まれています！この不飽和脂肪酸は血中のコレステロールを下げてくれる働きがあります！
 また、セサミンやビタミンEなど抗酸化作用のある成分もあり、アンチエイジング効果もある油です！



作り方は
次のページ!



- ・にんにくおろし 2g
 - ・ごま油 0.5g
 - ・食塩 0.2g
- } B

- ・醤油 2g
 - ・ごま油 0.5g
 - ・食塩 0.2g
- } D

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに千切りする。
- ② 湯を沸かして、もやし、にんじん、チンゲン菜の順に茹でる
- ③ それぞれ柔らかくなったら、湯から出し、別々のボウルに入れる。
- ④ チンゲン菜は水気を切ったあと、4cm幅に切る。
- ⑤ もやしはB、にんじんはC、チンゲン菜はDの調味料で味付けする。
- ⑥ フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉を炒める。
肉に火が通ったらAの調味料で味付け。
- ⑦ 卵をいり卵風に炒める。
- ⑧ もやし、チンゲン菜、にんじん、豚ひき肉を盛り、真ん中に卵を乗せれば完成！

水菜とツナのサラダ

【材料】

- ・水菜 50g
- ・ツナ缶 15g
- ・大葉 0.5g
- ・サラダ油 3g (小1/2)
- ・ポン酢 3g (小1/2)

【作り方】

- ① 水菜をよく洗い3cm幅、大葉は千切りに切る
- ② ツナ缶は軽く油を切る。
- ③ サラダ油とポン酢を混ぜ合わせる。
- ④ 水菜、ツナ、大葉と③のドレッシングを合わせて完成！

ぶどうゼリー

【材料】

- ・ぶどうジュース 50g
- ・ゼラチン 1g
- ・ホイップクリーム 5g

【作り方】

- ① ぶどうジュースを鍋に入れて、50℃くらいまで温める。
- ② ①にゼラチンを少しずつ入れながら混ぜる。
- ③ バットにうつし、冷やして固める。
- ④ 固まったら食べやすい大きさに切り、ホイップクリームを上のにのせて完成！

