

ぱくぱくランチ

(東京2020オリンピック・パラリンピック)
特別号①



令和3年7月5日(月)

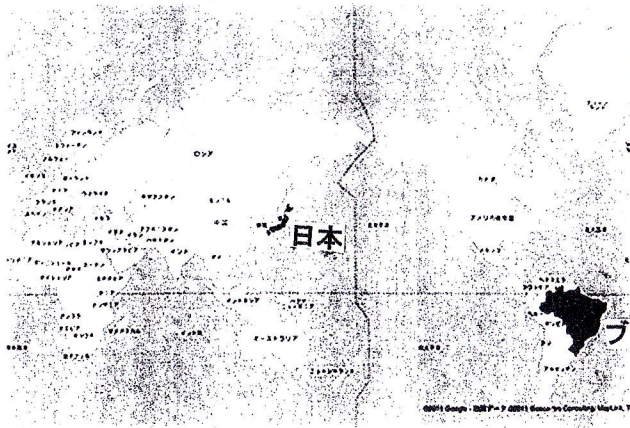
まなづる小学校

今日の給食は、世界の料理～ブラジル～です。

7月23日(金)から東京2020オリンピックが、8月24日(火)から東京2020パラリンピックが開催されます。206の国と地域が参加を予定しています。給食では、世界の料理を紹介します。世界の国々を知るきっかけになるといいです。

今日は、前回のオリンピック・パラリンピックの開催国ブラジルの料理です。

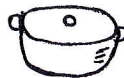
ブラジルってどこにあるの？



ブラジルは南アメリカの国です。日本の22.5倍の広さを持つ南アメリカ大陸では最も大きい国です。



豊かな自然の中で食材も豊富なブラジル。ブラジル料理は、植民地として支那されていたポルトガルの料理をはじめ、他のヨーロッパやアフリカ、アラブ、南アメリカの原住民などの文化がミックスされたものです。



フェジョアーダとバターライス

フェジョアーダは、ブラジルの代表的な料理で「フェイジョン」という黒豆と肉の煮込み料理です。ご飯にかけて、オレンジをつまみながら食べるのだそうです。もともとは、西アフリカから連れてこられた黒人の奴隷たちがくず肉や肉臓などを黒豆と煮こんで食べたのがはじまりといわれていますが、現在では、国民食として、食堂から高級レストランまで出される料理です。ブラジルでは、主食に米を食べます。日本のように水だけで炊くのではなく、油・塩・玉ねぎ・にんにくなどといっしょに炊く、味つきご飯です。

ブラジル風サラダ

ブラジル人は、肉をたくさん食べるので、つけ合わせに野菜をたくさん食べます。

「ヴァイナグレッチ」というドレッシングのようなサラダは玉ねぎ、トマト、パセリのみじん切りにお酢・オリーブオイル、塩をまぜたもので、野菜や肉にかけて食べるそうです。