

## ～ 世界の料理を知ろう！ ～

日本食といえば、「お米」です。世界の国は約200か国あり、お米を使った料理や、お米を主食とする国があります。来年は東京オリンピックが開催されます。この機会に世界の料理についても知っておきましょう。



### たくさんあるよ 米が主食の国

米はおもにアジアの国々を中心に主食として食べられています。食べる米の品種には違いがありますが、日本をはじめ、中国や韓国、ベトナム、インド、インドネシア、サウジアラビア、カタールなど多くの国の主食です。

### 世界の米料理

世界には米を使ったさまざまな料理があります。



**パエリア**(スペイン)  
海の幸と山の幸を米と一緒に炊き上げた料理。地域や家庭によって具や味は違います。



**ナシ・ゴレン**(インドネシア)  
ナシは米、ゴレンは炒めるという意味。具やスパイスをたくさん使った料理です。



**カオ・ラーム**(タイ)  
竹筒にもち米と砂糖、ココナツミルクを詰めて、加熱した料理です。



**ビビンバ**(韓国)  
ごはんの上に具(もやし、ぜんまい、牛肉など)をのせて石鍋で焼いた料理です。

### 給食にも世界の料理が登場します！

・トックスープ【韓国】…韓国のお餅(トック)が入ったスープ

・ポトフ【フランス】…野菜を大きく切って、鍋で煮たスープ

・ホットドック【ドイツ】…細長いパンにフランクフルトを挟んだもの

・サンラータン【中国】…酢の酸味と唐辛子の辛味を利かせたスープ

・パプリカーシュ【ハンガリー】…パプリカのソースで肉などを煮込んだシチュー

