

世界の料理



宣言
 明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2019 3月号

世界の料理を知ろう



我が家で楽しもう

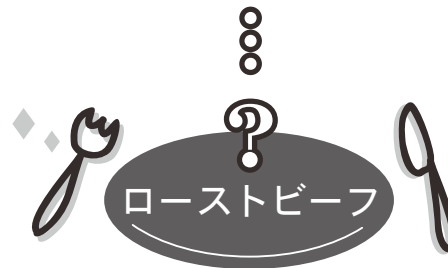


世界の国々には、お馴染みの味から聞いたことのないような料理まで、それぞれの国や地域の食文化から誕生した“ご当地料理”が存在します



この料理の出身国は？

もともとは異国で生まれた味が日本にも伝わり、いつしか市民権を得て食生活に溶け込んでいる料理は実に多いものです。



脂身の少ない赤身の肉が適しています。薬味は西洋わさびのホースラディッシュ。切り分けた肉の断面は美しいロゼ色が美しい証です。

- 答えは『イギリス』
- 牛のブロック肉をオープンで焼き、食べる直前に薄く切り分けて頂くローストビーフは、イギリスを代表する伝統料理です。
- その起源は古く、イギリスに駐留していた古代ローマ軍が、牛肉をかたまりのまま焚火で焼いて食べたことが始まりと伝えられています。かつてイギリスでは日曜日に牛1頭を使ってローストビーフを作る「サンデーロースト」という習慣があったそうです。



本場では、パスタのアルデンテのように僅かに芯が残る炊き上がりが好まれます。海の幸や山の幸をふんだんに使い、素材の旨味を逃さず味わえるのが魅力です。

- 答えは『スペイン』
- 米と野菜・魚介類・肉などをひとつの鍋で炊き込むパエリアは、とても人気の高いスペイン料理です。発祥の地はスペインの米どころである東部のバレンシア地方と言われ、パエリアとはバレンシア語でフライパンを意味します。その地区ならではの味もあるようですが、大きく分けるとバレンシア風(肉)と漁師風(魚介)の2種があります。
- いずれも大勢で集まってシェアして頂くのが伝統的な楽しみ方と言えるでしょう。

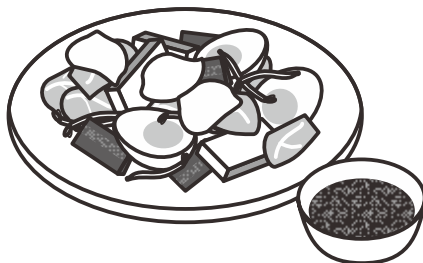


インドネシア

ガドガド

ピーナッツソースの 温野菜サラダ

茹でた野菜や厚揚げに、甘辛の
ピーナッツソースをかけたサラダ。
栄養もバランスよく摂れます。



材料 2人分

キャベツ 1/8個
にんじん 1/4本
もやし 1/2袋
厚揚げ 1枚
ゆで卵 2個
海老せんべい 適量

他に

・じゃがいも
・さやいんげん
なども

ピーナッツバター

栄養価が高く、良質な脂質と
タンパク質が摂れる健康食材
です。レシチンやナイアシンも
含まれています。

◎老化予防
◎脳の動きを向上する

【ソース】しょうゆ 25ml

黒糖 25g
ピーナッツバター 100g
サンバル（トマト、にんにく、塩、唐辛子などを加えて
すりつぶしたペースト状のチリソース） 小さじ1

手に入らない時は

代用

サンバル
→豆板醤に

作り方

- ① キャベツとにんじんは短冊に切り、しんなりするまで茹でる。
もやしも軽く茹でる。
粗熱が取れたら水気を絞り、皿に盛り付ける。
- ② 【ソース】のしょうゆと黒糖を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ボウルにピーナッツバターとサンバル（豆板醤）を入れ、
②を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ①の皿に、湯通しした厚揚げ、ゆで卵、海老せんべいを
盛り付け、③のソースを別皿で添える。

ポイント

ガドガドソースには
粒入りのピーナッツ
バターがおすすです。
食べる直前にたっぷり
かけて、全体を混ぜま
しょう。

好みの野菜や具材で
気軽に作れます。



イタリア

サルシッチャ風

皮なし手作りソーセージ

イタリアではポピュラーなサルシッチャは本来、
腸詰めのことを言います。豚肉とハーブを合わせ、
手軽に作ってみましょう。



材料

4～5本分

豚ひき肉（脂身が入っているもの） 400g
おろしにんにく 1/2片
ハーブ 適量（タイム、オレガノ、セージ、
ローズマリーなど）
塩 小さじ1
こしょう 適量
ブランデー 大さじ2
冷水 150ml位

手に入らない時は

代用

ブランデー
→白ワインに

豚肉

タンパク質・脂質と
ビタミンB1が豊富です。
自家製で無添加なら
安心して食べられます。

◎糖質の代謝
◎疲労回復

作り方

- ① ハーブは細かくみじん切りにする。
すべての材料をボウルに入れ、粘りが出るまでよく練る。
- ② ①を100g位ずつアルミホイルで包んで細長く成形し、
両端をひねって閉じる。
- ③ 沸騰した湯で10分ほど、火が通るまで茹でる。
- ④ 冷水にとり、少し冷ましてからアルミホイルをはがす。

ポイント

そのままソーセージとして
焼き目を付けて食べたり、
ピザやパスタソースの具
などに応用できます。

クランペット

イギリス風もちもちパンケーキ
ボウルで混ぜて発酵させ、フライパンで焼きます。

イギリス



材料

作りやすい分量

薄力粉 250g
砂糖 小さじ1
ドライイースト 小さじ1
牛乳 300ml
塩 小さじ1/2

蜂蜜、バター お好みで


ポイント

牛乳を温める時は
38℃位が発酵に
適しています。

作り方

- ① 薄力粉、砂糖、ドライイースト、塩をボウルに
入れ、軽く温めた牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ラップをかけて暖かい場所に40分ほど置き、
生地を発酵させる。
- ③ フライパンにバター（分量外）を熱し、②を
7cm位の円形に広げ、中～弱火で両面を焼く。
- ④ 皿にのせて、蜂蜜やバターをトッピングする。

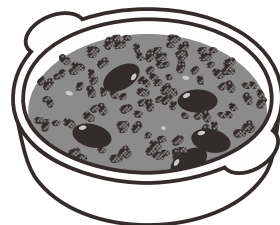


ホンジュラス 

チレコンカルネ

金時豆とひき肉の トマト煮込み

アメリカ大陸の代表的なテクスメクス料理
(メキシコ風のアメリカ料理)のひとつです。
ちょっと辛くて、鮮やかな赤い色は見た目も
美味しそう。「チリコンカン」とも呼ばれます。



材料 2人分

金時豆 (レッドキドニービーンズ) 100g
にんにく 1片
玉ねぎ 1/2個
牛ひき肉 50g
オリーブオイル 大さじ1

【A】 カットトマト 1/2缶
ケチャップ 大さじ1
クミンシード 小さじ1
チリパウダー 小さじ1
塩 小さじ1
こしょう 小さじ1/2

手に入らない時は
代用
牛ひき肉
→牛豚ひき肉に

金時豆
タンパク質と食物繊維が
豊富です。
◎美肌 ◎抗酸化作用

クミン
カレーに欠かせない
エジプト原産のスパイス。
◎食欲増進 ◎消化促進


作り方

- ① 金時豆は水に1晩浸しておく。
- ② 浸した水ごと鍋に入れ、中火で30分ほど煮る。
- ③ 別の鍋にオリーブオイルを熱し、
にんにくと玉ねぎのみじん切りを
中火でしんなりするまで炒める。
牛ひき肉も加えて炒める。
- ④ ②の豆と煮汁50mlと【A】を
加えて、弱火で30分ほど煮込む。

時短
缶詰の
金時豆煮を
使っても

もっと手軽に
ミートソースにクミンや
チリパウダーを少し加えて
中米風にアレンジしても。

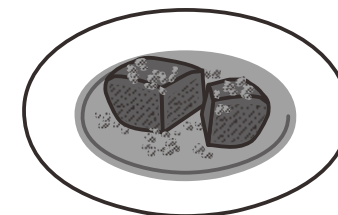


ベルギー 

カルボナード

牛肉のビール煮

ベルギーはドイツと並ぶビール王国。コクのある
ビールで牛肉を柔らかく煮込んだ深い味わいです。



材料 2人分

牛すね肉 400g
玉ねぎ 1+1/2個 (300g)
バター 40g

【A】 ベルギービール 1本 (330ml)
水 200ml
フレンチマスタード 大さじ1
ワインビネガー 大さじ1
砂糖 小さじ1
タイム 2本

塩、こしょう 各適量

手に入らない時は
代用
ベルギービール
→国産の
黒ビールに

手に入らない時は
代用
タイム2本
→粉末タイムを
適量入れて

ビール
ビタミンB群やポリフェ
ノールなどの栄養素が
豊富です。
◎適量であれば
循環器系に良い

他に
・じゃがいも
・マッシュルーム
を加えても

作り方

- ① 牛肉に塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に半量(20g)のバターを熱して牛肉を入れ、
表面の色が変わる程度に焼いて取り出す。
同じ鍋に残りのバターを入れ、玉ねぎを
あめ色になるまでじっくり炒める。
- ③ ②の鍋に肉を戻し入れ、【A】を加えて強火にかける。
沸騰したら火を弱めて20分ほど煮る。
途中でアクを取り除き、水分が減ったら水(分量外)を
足しながら1時間30分ほど弱火で煮込む。
- ④ 煮汁が少なくなるまで煮詰めたら、
塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント
ヨーロッパのビールは
種類が多く、様々な色と
香りがあります。
ベルギービールのレッド
エールタイプで煮込む
のが理想ですが、他の
もので代用も可能です。

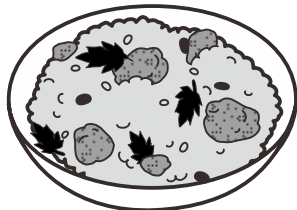


インド 

ビリヤニ

インドの炊き込みご飯

スパイスと米を鶏肉と一緒に炊き込みます。
マトンやシーフードで作ることもできます。



材料 4人分

鶏もも肉(皮なし) 小1枚(150g)
レーズン 20g
カシューナッツ 20g
玉ねぎ(みじん切り) 1/6個
タイ米 2合強(380ml)
オリーブオイル 大さじ1+1/2
バター 15g
塩 小さじ1
水 300ml
香菜(パクチー) 適量

手に入らない時は
代用
タイ米→国産米に
(本来はバスマティ米
を茹でて使います)

スパイス
それぞれに優れた作用が
あります。
◎健胃・消化促進
◎食欲増進
◎抗酸化作用
◎体を温める 他

【下味】プレーンヨーグルト 大さじ2
レモン汁 小さじ1
おろし玉ねぎ 小さじ1
おろししょうが 少々
おろしにんにく 少々
ガラムマサラ 小さじ1
パプリカパウダー 小さじ1/2
塩 小さじ1/3強

【A】ローリエ 1枚
シナモンスティック 1本
赤唐辛子(種を除く) 1本
カルダモン 8粒
【B】カレー粉 小さじ1
クミンシード 小さじ1/2

作り方

- 鶏肉は余分な脂や筋を除き、キッチンペーパーで水気を拭く。ひと口大に切り、混ぜ合わせた【下味】に30分~1晩漬ける。
- 鍋にオリーブオイルと【A】を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら中火にし、レーズンとカシューナッツを加える。バターを加え、玉ねぎと①の鶏肉を順に加えて炒める。
- 肉の色が変わったら弱火にし、【B】を加えて焦げないように炒める。タイ米をとがずに加えて炒め、油が全体になじんだら塩と水を加えて鍋底からひと混ぜし、ふたをして中火にする。
- 沸騰したら弱火にして10~13分炊き、火を止めて10~15分蒸らす。ざく切りの香菜を加えて軽く混ぜる。



数種のスパイスを使うことで本格的な味に仕上がりますが、もし手に入らなければ、カルダモン、クミンシード、ガラムマサラ、パプリカパウダーは省いても作れます。

シナモンスティックとローリエは食べる前に取り除くことをおすすめします。

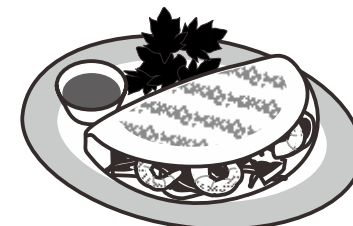


ベトナム 

バイン セオ

ベトナム風お好み焼き

ベトナム南部の家庭料理で、屋台でも人気の一品。パリッとした皮にさっぱりとしたタレで頂きます。



材料 4人分

むき海老 150g
酒 大さじ1
豚ばら薄切り肉 120g
塩、こしょう 各少々
もやし 1/2袋
香菜(パクチー)など 適量
サニーレタス 適量

ココナッツミルク
中鎖脂肪酸を含み、ミネラルも豊富です。
◎消化促進
◎胃がもたれる時に
◎脂肪燃焼、むくみ改善

【A】米粉 60g
小麦粉 40g
ココナッツミルク 大さじ4
水 150ml
ターメリック 小さじ1

【B】スイートチリソース 大さじ2
ヌクナム 大さじ2
レモン汁 大さじ1+1/2

手に入らない時は
代用
米粉
→上新粉に

手に入らない時は
代用
ヌクナム
→ナンブラー
(タイの魚醤)に

作り方

- むき海老は耐熱容器に入れて塩少々と酒を振り、500Wのレンジで約2分30秒加熱する。豚肉は2~3cm幅に切り、油(分量外)を熱したフライパンで炒め、塩とこしょうで味付けをする。もやしは洗って水気を切る。
- ボウルに【A】を入れてよく混ぜる。
- 大きめのフライパンに油(分量外)を熱し、②の生地を1/4量を薄く流す。むき海老、豚肉、もやし1/4量を生地を半分にのせて、約2分間フタをして蒸し焼きにする。
- 縁がはがれてきたら、油(分量外)を周りから回し入れる。生地がパリッとしたら2つ折りにして皿に移す。同様に計4枚作る。
- ひと口大に切って、香菜と一緒にサニーレタスで巻き、【B】を合わせたタレにつけて食べる。



生地を焼く時はシリコーン樹脂加工のアルミホイルやシートを敷くときれいにはがれます。

火が充分に通っていないと生地が破れやすいので、しっかり焼いてから取り出しましょう。