



東京2020オリンピック・パラリンピック

「学ぼう！食べよう！世界の料理」給食レシピ 世界の料理を作って食べて応援しよう！ Vol.4



1976年 第21回



モントリオール大会（カナダ）

日本女子バレーボールは、全試合ストレート勝ちするほど強く、「新・東洋の魔女」と呼ばれました。カナダは、フランスやイギリスを始め、世界中から多くの移民を受け入れたため、様々な食文化があります。モントリオールには冬が半年も続く地域があり、寒さに負けない料理が特徴です。

【 パテシニア 】

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
じゃがいも	80	豚ひき肉	25
牛乳	16	たまねぎ	50
塩	0.3	油	0.8
		グリーンピース	5
アルミカップ	1	ホールコーン	15
		塩	0.8
		こしょう	少々

【 作り方 】

1. じゃがいもを蒸かし、塩を加えてマッシュにします。温めた牛乳を加えよく練ります。
2. 油で肉、たまねぎをよく炒め、ホールコーン、グリーンピースを加え炒め、調味します。
3. アルミカップに2を入れ、1をかぶせるように重ねて200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼きます。



「シニア」とはフランス語で「中国」という意味で、カナダ鉄道を建設するときに雇われていた中国人が好んだ料理です。

1972年 第20回



ミュンヘン大会（ドイツ）

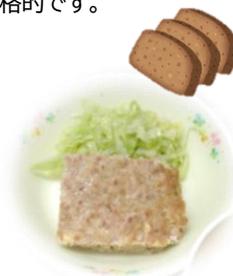
第11回ベルリン大会では初めて聖火リレーが行われました。水泳・平泳ぎの前畑秀子選手が日本人女性初の金メダルを獲得しました！第20回ミュンヘン大会は、ドイツが東西に分かれていた時代、「西ドイツ」としての開催でした。

【 レバーケーゼ 】

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
豚ひき肉	40	ナツメグ	少々
豆腐	40	水切り	こしょう
パン粉	5	塩	0.3
卵	5	セロリ	2
にんにく	0.3	みじん	水
			5

【 作り方 】

1. 豆腐は水を切り、よくつぶします。
 2. 肉、ナツメグ、塩、こしょうを合わせよくこねます。
 3. パン粉、卵、にんにく、セロリ、水も加えよくこねます。（ペーストのようになめらかになるまでこねます）
 4. 天板にのし、200℃のオーブンで20分程度焼きます。
- ★給食では豆腐を加えていますが、ひき肉に変え、型に入れて焼き上げ、スライスして切り分けるとさらに本格的です。



ソーセージの一種で、長方形の型に入れて焼きます。ケーゼはチーズのことですが、チーズが入っているのではなく、チーズの塊に似ているから名づけられたとも言われています。レバーも昔は入っていましたが、現在は入りません。

1968年 第19回



メキシコシティ大会（メキシコ）

海拔2240メートルの高地で開催され、陸上競技では多くの世界記録が生まれました。日本は、体操男子団体が3連覇しました！メキシコ料理は、昔から住んでいた民族（アステカ族、マヤ族）の料理を土台とし、移住してきたスペイン人の料理の影響を受けてできています。

【 メキシカンライス 】

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
米	65	ピーマン	3
カレー粉	0.4	ホールコーン	5
パプリカ粉	0.05	トマトケチャップ	3
塩	0.3	油	0.5
水	適量	カレー粉	0.3
バター	2	塩	0.5
豚ひき肉	8	こしょう	0.02
たまねぎ	10	みじん	ソース
にんじん	5	みじん	チリパウダー
			0.2

【 作り方 】

1. 米に調味料、バターを加え炊きます。
 2. 油で肉、たまねぎ、にんじんをよく炒め調味します。
 3. ピーマン、ホールコーンを加え炒めます。
 4. ごはんと具をまぜます。
- ★チリパウダーはお好みで辛さを調整しましょう。



給食ではもともと登場していたおなじみの料理です。