

# 食育だより 11月

令和元年11月7日  
秩父第一中学校共同調理場発行

## コロンビアの食文化について知ろう！

BMXコースのある秩父市は、2020年の東京オリンピック・パラリンピックにおけるコロンビア共和国のホストタウンに登録されました。秩父市ではこれから、コロンビア共和国の皆さんとの交流を深めるためイベントなどが行われる予定です。給食でもコロンビアの食文化を知るきっかけとして、11月11日にコロンビアにちなんだ料理を提供する予定です。※コロンビアのBMXチームは、ロンドンオリンピック、リオデジャネイロオリンピックで金メダル、銅メダルを獲得した選手のいる世界有数の強豪国です。



### ○コロンビア共和国ってどんな国？

コロンビアは南米大陸の北西部に位置する大きな国です。名前はアメリカ新大陸を発見した「コロンブス」が由来です。コロンビアといえばコーヒー豆の産地として有名ですが、「花の国」でもあり、日本へは多くのカーネーション、バラ他が輸出されています。首都はボゴタ。

### ○コロンビア料理について

コロンビアは大きな国で、国土に合わせて食材も調理法も幅広く多様な食文化です。中南米各国の料理と共通したのが多いです。

- ★主食…アレパ（とうもろこしのパン）、アロス（米）、アロスコンココ（ココナッツミルクで炊いたごはん）
- ★バンデハ・パイサ…コロンビアの国民食。ごはん豚肉を揚げたもの、チョリソー、煮豆などをのせたもの
- ★エンパナーダ…とうもろこしの粉で皮を作り、ひき肉の具を入れて揚げた餃子のような形のパイ
- ★アロス・コン・ポジョ…鶏肉の炊き込みごはん
- ★ギサド・デ・ポジョ…鶏肉のトマト煮込み
- ★パタコン…調理用のバナナ（プラタノ）をつぶして揚げたもの
- ★ティント…ブラック・コーヒー



### ○11月11日の給食

「アヒアコ」はコロンビアを代表する伝統料理です。鶏肉とじゃがいも、コーン、長ねぎを使ったとろみのあるスープです。本来は3種のじゃがいもを使って作るそうです。

- コッペパン
- 牛乳
- 鶏肉のサルサソース
- アヒアコ
- ひよこ豆のサラダ
- コーヒーミルクプリン

コロンビアでは、サルサソースは家で手作りするのが基本で、それぞれの家庭の味があるそうです。エンパナーダやアレパなどにつけて食べることが多いようです。給食では鶏肉に合わせました。また、コロンビアはサルサというダンスが有名で、コロンビアのカリという町はサルサの聖地になっています。

コロンビアでは、豆料理がとってもポピュラーです。赤いんげん豆のご飯や豆の煮込みも多いです。給食では、ひよこ豆のサラダにしました。

コロンビアのコーヒー生産量世界第3位です。11日の給食はコーヒー味のプリンにしました。