

コルカノン



材料(1人分)

・じゃがいも	65g	・塩	0.2g
・ベーコン(角切り)	8g	・こしょう	0.02g
・ソフトチキン油漬	10g	・バター	1g
・キャベツ(短冊切り)	8g	・パセリ(みじん切り)	0.2g
・玉ねぎ(角切り)	12.5g	・牛乳	7.5g
・人参(ダイスカット)	5g		

◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・ツイストパン
- ・チーズオムレツ
- ・コルカノン
- ・チャウダースープ

作り方

1. じゃがいもは茹でて潰し、熱いうちにバター、牛乳を加える。
2. フライパンに油を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツの順に炒める。
3. 1に2とソフトチキン、パセリを入れ、塩・こしょうで味を調えたら完成。

コルカノンとは？

キャベツやケール、ベーコンを混ぜたマッシュポテトを意味する、アイルランドの伝統的な家庭料理です。ハロウィン発祥の国であるアイルランドでは祝祭料理としても食べられています。

アイルランドでは3月に“セント・パトリックステー”というお祭りがあり、このお祭りでは国中がアイルランドのシンボルカラーである緑色に染まります。このセント・パトリックステーの時にはお祝いの料理として、緑色に仕上げたコルカノンを食べています。

食文化について

アイルランドではじゃがいもを主食として食べています。

アイルランドは一年を通して気温が高くないため、料理にはキャベツや玉ねぎなど寒さに強い野菜がよく使われています。肉類は主に羊肉・牛肉・豚肉を使用し、スパイスなどはあまり使わない素朴な味わいの料理が多いのが特徴です。また、四方が海に囲まれているため、鮭やタラ、牡蠣など魚介類も豊富でよく料理に使用されます。



アイルランドってどんな国??

ヨーロッパの外れにある小さな島国です。アイルランドは「1日の中で四季がある」といわれるほど天気が変わりやすく、雨の日が多いのが特徴です。気温は1年を通して変動が緩やかで、夏でも20度ほどとあまり高くなり、冬も氷点下まで下がることはありません。

アイルランドの行事

アイルランドでは3月17日に「セント・パトリックステー」というお祭りが行われます。このお祭りは、もともとアイルランドの守護聖人“パトリキウス”の命日で、彼の功績を称えるためのお祭りです。このお祭りでは、アイルランドのシンボルである“三つ葉のクローバー”が至る所に散りばめられ、緑色のコーディネートで統一された楽団によるパレードが行われたり、川や噴水の水が緑色に染められたりと国中がアイルランドのシンボルカラーである緑色に染まります。

現在ではアイルランドだけでなく世界各地でも行われ、日本ではアイルランドとの友好を深めるために毎年東京タワーや三重県伊勢市の大鳥居が緑色にライトアップされています。

