

12月

世界の郷土料理



~フィンランド料理~



# ペルナラーティッコ



## 材料(1人分)

・じゃがいも	40g	・ピザチーズ	15g
・ソフトチキン水煮	15g	★卵	20g
・玉ねぎ	30g	★牛乳	50g
・コーン	10g	★塩	0.2g
・ほうれん草	30g	★こしょう	0.02g
・にんじん	8g		
・塩	0.2g		
・こしょう	0.02g		

## 作り方

1. オーブンを180℃に予熱する。
2. じゃがいもとほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
3. 玉ねぎは5mmスライス、にんじんを千切りにし、油で軽く炒める。
4. 茹でたじゃがいもとほうれん草、コーン、調味料を加え混ぜ合わせる。
5. ポウルに★を入れ混ぜる。
6. アルミ容器に炒めた具材を入れ、★を注ぎ、ピザ用チーズを散らす。
7. 180℃に予熱したオーブンで20分程度焼き完成。

### ◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・ライ麦パン
- ★ペルナラーティッコ
- ・ウィンナーの野菜スープ



## ペルナラーティッコとは??

“じゃがいも”が主役のフィンランド風グラタンです。  
**クリスマス料理に欠かせない一品**で、小麦粉から作るホワイトソースではなく、たっぷりの牛乳に卵を注ぎ、焼き固める料理です。

ペルナラーティッコとは、「じゃがいも入りの箱」という意味です。じゃがいもを使ったもの以外にも、  
 ・マカロニラーティッコ（マカロニ入り）  
 ・カーリラーティッコ（キャベツ入り）  
 ・ポルッカナラーティッコ（にんじん入り）  
 など様々な料理があります。



## フィンランドってどんな国??

ヨーロッパの北部に位置する国で、北極圏に近いことから冬が長く、**厳しい寒さ**が特徴的な国です。フィンランドの北部では11月ごろから雪が降り始め、5月ごろまで降り続くこともあります。冬には**“オーロラ”**観測が有名で、世界中から多くの観光客が訪れます。

- ▶首都：ヘルシンキ
- ▶人口：約551万人
- ▶面積：約33万8千km<sup>2</sup>



※人口・面積の数値については、外務省HP(令和元年12月18日更新)を参照

## フィンランドのクリスマス

フィンランドでは**12月24日から26日まで**がクリスマスです。日本でいうお正月のように、クリスマスは**家族と過ごす大切な日**として、**伝統的な食事を囲んでお祝い**します。

また、フィンランドは**“サンタクロースの故郷”**としても有名です。一説によると、もともとは北極に住んでいるとされていたサンタクロースでしたが、「トナカイのエサが無くなりフィンランドに引っ越した」という内容の記事が新聞に掲載されたことが始まりなんだとか。現在はフィンランドのロヴァニエミにサンタクロースの村があり、一年中誰でも会うことができます！

## フィンランドの食文化

フィンランド料理の特徴は、素朴な味を活かしたシンプルな料理が多いこと。代表的な食材は、ライ麦パンやじゃがいも、きのこや乳製品です。アジア料理のように香辛料はあまり使用せず、味付けや風味付けには**乳製品**が多く使用されています。そのため、味だけではなく**栄養価も高**くなります。また、寒さが厳しいフィンランドでは、長い冬に備えて食材を乾燥させたり塩漬けや燻製にすることで**食材を長期的に保存する技術**が発達しました。身体を温めるために鍋料理やオープン料理が多いのもフィンランド料理の特徴です。