



材料(1人分)

・鶏むね肉	15g	・にんじん	8g
・玉ねぎ	20g	★コンソメスープ	100g
・冷凍大豆	15g	★オリーブオイル	1g
・冷凍コーン	10g	★塩	0.2g
・キャベツ	10g	★レモン汁	0.01g
・かぶ	20g		
・マッシュルーム	8g		

◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・メキシカンピラフ
- ・サルササラダ
- ★ポソレ

作り方

1. とり肉は一口大、キャベツは短冊切り、玉ねぎ5mm水ライス、かぶ・にんじんはいちょう切りに切る。
2. 鍋にコンソメスープを入れて強火にかけ、沸騰したらとり肉、大豆、野菜を硬い順番に加える。
3. 具材が柔らかくなったら塩・こしょうで味を調え、レモン果汁を加え完成。

ポソレとは??

「ひきわりトウモロコシ」という意味の具だくさんのスープです。日本で食べられるコンソメスープとは違い、「鶏肉」や「豚肉」でとった出汁で野菜を煮込みます。また、「マイス」と呼ばれる品種のトウモロコシを具材として使用します。マイスはトルティーヤの原料としても使われ、一般的なトウモロコシに比べて大粒で、もちもちとした食感が特徴的です。

- ちなみに、ポソレには
- 白 ⇒ 肉だけで煮込んだもの
  - 赤 ⇒ ドライチリを使ったもの
  - 緑 ⇒ 緑トマトを使ったもの

の3種類があります！



メキシコってどんな国??

北アメリカの南部に位置する国で、正式名称は「メキシコ合衆国」といいます。世界有数の天然資源国でもあり、世界一の広さを誇る天然の塩田の他、石油や銀の産地としても有名です。

11月になると「ディア デムエルトス（死者の日）」という先祖を敬うお祭りが開催されます。日本でいうところの“お盆”のようなもので、亡くなった故人と共に明るく楽しく過ごし、祭りを終えたら死者が満足して死者の国へと行けるようにと盛大に祝います。

- ▶首都：メキシコシティ
- ▶人口：約1億2,601万人
- ▶面積：約196万km<sup>2</sup>(日本の約5倍)

※人口・面積の数値については、外務省IP(令和3年6月3日更新)を参照



メキシコの食文化

メキシコ料理に欠かせない食材といえば、トウモロコシや豆、「チレ」と呼ばれる唐辛子です。チレはとても辛味の強いものから全く辛くないものまでその数は100種類以上！このチレを使ったソースで辛味を調節するのがメキシコ料理の特徴です。

またメキシコ料理の歴史は古く、およそ7000年前から伝わる伝統的な食文化として2010年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

メキシコの主食

主食はトウモロコシの粉から作る「トルティーヤ」と呼ばれる薄いパンです。トウモロコシが取れない北部では小麦粉で作ることもあるそうです。

塩を振ってそのまま食べたり、中に具材を入れて折りたたんで食べる“タコス”にしたりと様々な方法で食べられます。

タコスは、日本でいうとおにぎりのような位置づけでメキシコを代表する国民食です。