



ガンボ



材料(1人分)

・冷凍むきえび (L)	25 g	★顆粒コンソメ	2.6 g
・ソーセージ (5mm幅)	20 g	★水	100ml
・オクラ (小口切り)	10 g	★塩	0.5 g
・玉ねぎ (薄切り)	35 g	★こしょう	少々
・ピーマン (2cm角切り)	10 g	★トマト水煮缶	50 g
・おろしにんにく	0.8 g	・レモン汁	1.25 g
・バター	6 g	・チリパウダー	0.5 g
・小麦粉	4.5 g	・パプリカパウダー	0.5 g

◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・コーンピラフ
- ・ひよこ豆のサラダ
- ・ガンボ
- ・ヨーグルトゼリー (ブルーベリーソース)

作り方

1. 厚手の鍋にバターを入れて熱してにんにくとウインナーを炒め、香りが立ったらピーマンと玉ねぎを加えて更に炒める。
2. オクラを加え、粘りが無くなるまで炒める。
3. 小麦粉をふり入れ、焦がさないように炒める。
4. ★を加え、弱火でとろみがつくまで煮る。
5. えびを加えて火を通し、レモン汁、チリパウダー、パプリカパウダーを加えて味を調えたら完成。

ガンボとは??

ガンボは“オクラ”という意味で、**オクラでとろみをつけたスパイシーなスープ**です。具材は地域によって異なりますが、えびや貝などのシーフードやソーセージを使うことが多く、発祥の地といわれているルイジアナ州では、カレーのようにご飯の上にかけて食べられています。

～ガンボの起源～

ガンボは18世紀にルイジアナ州で生まれた料理です。フランス料理の“フィヤベス”（魚介類を香味野菜で煮込んだ鍋）がルーツで、それにフィレパウダー（サッサfrasというハーブを乾燥させたもの）でとろみをつけたものが始まり。その後、フィレパウダーの代わりに西アフリカから伝わってきたオクラを使用するようになったといわれています。

アメリカの食文化

アメリカは各国から移り住んできた移民によって出来ている国。アメリカ人は各国の文化の良いところや新しいところを取り入れ、多様性のある文化を築いてきました。そのため、アメリカの料理は肉、魚介類、果物、豆類、乳製品など多種多様な食材を使用したものが多くあります。地域によってそれぞれ食文化は異なりますが、基本アメリカの食生活は牛、豚、鶏など**肉類が中心**で、主食はパンが多いです。また、農業が盛んなのでヨーグルトやチーズ、バターなどもよく食べられています。

アメリカってどんな国??

北アメリカ大陸48州とアラスカ州、ハワイ州の50州に分かれています。国土面積は日本の約26倍もあり、広大な国土の**約40%**を農地が占めています。様々な種類の農作物がとられ、輸出货量も多い**農業大国**です。

～生産量世界一の食材～



★アメリカの行事★

夏の行事

アメリカでは毎年夏になると**カウンティフェア**（地域ごとのお祭り）が行われます。日本でいう夏祭りのようなもので、期間はだいたい一週間程度です。町に屋台が並び、パレードや花火大会など各地で様々なイベントが行われます。

～日本の夏祭りとの違い～

日本のお祭りの屋台では、タコ焼きや焼きそばなどが定番ですが、アメリカではピザやホットドック、フライドポテトなどが定番です。また、アドラクションなども建てられ、移動遊園地ができます。