



# サルピコン



## 材料(1人分)

・シーフードMIX (タコ入)	50g	★オリーブオイル	6g
・白ワイン	3.75g	★白ワイン	少々
・カニ風味フレーク	7.5g	★酢	1g
・カラーピーマンMIX	15g	★塩	0.75g
・玉ねぎ	25g	★砂糖	0.75g
・きゅうり	10g	★黒こしょう	0.02g
・水	適量	★クミンパウダー	0.02g

## ◆◆おすすめ献立例◆◆

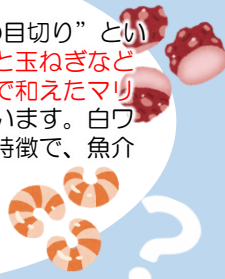
- ・パエリア
- ・サルピコン
- ・チリンドロン  
(鶏肉のトマトソース煮)

## 作り方

1. 玉ねぎときゅうりを角切りにする。
2. 鍋に水と白ワインを入れて強火で沸騰させ、シーフードMIX、玉ねぎ、カラーピーマン、きゅうりを茹でる。
3. 具材に火が通ったらお湯を切ってよく冷まし、混ぜ合わせた★とカニカマを加えて和えたら完成。

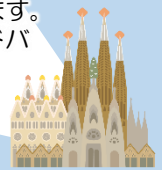
## サルピコンとは??

フランス語で“3～4mm程度のさいの目切り”という意味で、スペインではシーフードと玉ねぎなどの野菜を細かく刻んでドレッシングで和えたマリネのことを“サルピコン”と呼んでいます。白ワインビネガーのキリッとした酸味が特徴で、魚介類が豊富に獲れるスペインの海沿いの地域でよく食べられています。



## スペインってどんな国??

スペインは世界遺産がとて多いことで有名な国です。17の州に47もの世界遺産が登録され、その数はイタリア、中国に次いで3番目です。スペインはヨーロッパの中でも独自の歴史を持っている国で、歴史的に価値の高い遺産が多く存在します。特に「サグラダファミリア」や「コルドバ歴史地区」などが有名です。



## 食文化について

スペインの主食はパンです。隣に位置しているフランスと同じくバゲット（フランスパン）が主に食べられています。

スペインは漁業、農業、畜産業の全てが盛んで、新鮮な食材が手に入りやすい国です。その為、スペイン料理には新鮮な素材の味をそのまま活かす料理が多いのが特徴。味のベースにニンニクやオリーブオイルが用いられているものが多くあります。特にスペイン料理にはオリーブオイルが欠かせないものとなっており、スペインはオリーブオイルの生産量が世界一。国内全土でオリーブが栽培されています。



## スペインの行事

スペインでは3月の終わりから4月に“イースター”というイベントが行われます。世界各国でイースターは行われていますが、スペインにとってはクリスマスの次に重要なキリスト教のイベントです。イースターはイエス・キリストの復活祭で、キリストの復活とともに春の訪れを祝うお祭り。各地で山車が出たりと様々な宗教行事が行われます。また、イースターでは生命の誕生を象徴する卵を使った行事が世界各国で行われます。スペインでは卵の殻に模様を描き、その中に小さい紙吹雪を入れて紙で蓋をしたものをたくさん作り、これを気づかれないように人の頭の上で割る“コンフェッチェッグ”というゲームが行われます。上手に卵の殻を割ることができれば、割った人も割られた人も一年間幸せに過ごすことができるという言い伝えがあります。

