

3月

世界の郷土料理

～ハンガリー料理～

# パプリカーシュ・チルケ



## 材料(1人分)

・鶏もも肉	60g	★パプリカ粉	0.5g
・3色ピーマンスライス	15g	★カットトマト缶	40g
・玉ねぎ	40g	★コンソメスープ	20g
・にんじん	10g	★おろしにんにく	0.45g
・じゃがいも	20g	・塩	0.2g
		・こしょう	0.2g

## 作り方

1. 玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは乱切り、鶏もも肉を2cm角にカットする。
2. 鍋に油をひき、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、3色ピーマンスライスを炒める。
3. ★印を加えて煮る。
4. 塩、こしょうで味を整えて完成。

### ◆◆ハンガリー献立例◆◆

★パプリカーシュ・チルケ

- ・ミルクパン
- ・コーンサラダ

## パプリカーシュ・チルケとは??

ハンガリーの代表的な家庭料理で、パプリカパウダーとサワークリームを煮込んで作る、まろやかな味が特徴的なチキンシチューです。「パプリカーシュ」はパプリカ風味、「チルケ」は鶏肉を意味します。

パプリカーシュチルケは農場で生まれた料理です。農場で育った鶏をパプリカと共に煮込んだことで誕生しました。

## ハンガリーの食文化

パプリカを使った料理が多くあります。ハンガリーでは、唐辛子全般をパプリカといい、パンを主食に“パプリカ粉”で味付けされたスープと一緒に食べます。ハンガリー料理のほとんどは、パプリカ粉で味付けされています。

ハンガリー名物としてフォアグラも有名です。世界三大珍味の一つであるフォアグラの生産量は、フランスに次ぐ世界第2位を誇ります！

## ハンガリーってどんな国??

ヨーロッパの中央に位置する国です。その美しさから「ドナウの真珠」とも呼ばれています。北海道と同じくらいの緯度に位置し、日本と同じように四季があります。

- ▶首都：ブダペスト
- ▶人口：約970万人
- ▶面積：約9.3万㎢  
(日本の約4分の1)

※人口・面積の数値については、外務省HP(令和3年9月1日更新)を参照

国土の中心には、中央を流れるドナウ川によって東部・西部に分かれています。平野部には肥沃な農地が広がっており、主に小麦、トウモロコシなどが生産されています。

古代ローマ時代から続く世界有数の温泉大国です。ハンガリーの国民は大の温泉好きなので、様々な温泉施設が存在します。

「ハーヴィーズ湖」と呼ばれる、自然温泉水湖が有名です。湖全体が温泉になっています！