

5月

世界の郷土料理

～イギリス料理～



# コテージ・パイ



## 材料(1人分)

・じゃがいも	60g	・牛豚合いびき肉	45g
・玉ねぎ	20g	・ホールトマト缶	10g
・冷凍ほうれん草 I QF	25g	・小麦粉	0.2g
・牛乳	10g	★トマトケチャップ	10g
・バター	2g	★コンソメ	1g
■塩	0.1g	★塩	0.2g
■こしょう	0.1g	★こしょう	0.2g

## ◆◆イギリス献立例◆◆

- ・食パン
- ★コテージ・パイ
- ・スコッチブロス

## 作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは下茹でてつぶしておく。
2. 鍋に油をひき、ひき肉、玉ねぎ、冷凍ほうれん草を炒め、小麦粉を加える。
3. トマト缶、★の調味料を加えて、ミートソースを作る。
4. 鍋にバター、つぶしたじゃがいも、牛乳、■の調味料を加え弱火にかけ、マッシュポテトを作る。
5. 容器にミートソースを入れ、マッシュポテトをのせる。
6. 200度のオーブンで約20分焼いて出来上がり。

## コテージ・パイとは??

牛ひき肉と野菜を用いたミートソースに、パイ生地の代わりにマッシュポテトを乗せたイギリスの家庭料理です。使用する肉が牛肉の場合は「コテージ・パイ」、羊肉の場合は「シェパーズ・パイ」と呼び分けられています。コテージは「田舎の小さな家」、シェパーズは「羊飼い」を意味します。



## イギリスの食文化

海に囲まれた島国のため、新鮮な魚貝類が豊富です。特に「フィッシュアンドチップス」は、イギリス国民のソウルフードです。

農業では主に大麦・小麦・じゃがいもが栽培されています。主食はパンのイメージですが、じゃがいもを主食としている家庭も多く、国民一人当たりの年間じゃがいも消費量はなんと100kg以上と、日本人の約4倍もの量を消費しています。

## イギリスってどんな国?

ヨーロッパの北西部に位置する島国で、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4か国で構成されています。



- ▶首都：ロンドン
- ▶人口：約6,708万人
- ▶面積：約24.3万km<sup>2</sup> (日本の約3分の2)



※人口・面積の数値については、外務省HP(令和3年11月16日更新)を参照

世界で最初に産業革命が起きたイギリスは、世界各地の輸入原料を、国内で加工・生産し、輸出するようになりました。これにより産業が急成長したイギリスは、19世紀における「世界の工場」と呼ばれるようになりました。

## 伝統行事「チーズローリング」

毎年5月に開催されるユニークな行事です。丘の頂上から円形のチーズが転がされ、それを追いかけて坂を下ります。しかし転がるチーズは時速100キロ以上、人が追いつくのは難しく、丘のふもとにある線が一番を超えた人が優勝となります。

