

7月

世界の郷土料理

~スイス料理~

アルペンマカロニ



材料(1人分)

・マカロニ	20g	・ピザ用チーズ	7g
・じゃがいも	20g	・バター	1.25g
・玉ねぎ	20g	・生クリーム	25g
・ベーコン	7g	・塩	0.02g
・すりおろしりんご	4g	・胡椒	0.02g
・コンソメ	1g		

作り方

1. 玉ねぎはスライス、じゃがいもは1cm角切りにする。
ペンネとじゃがいもを、やや硬さが残る程度に茹でておく。
2. フライパンにバターを熱し、玉ねぎとベーコンを炒め、生クリームとすりおろしりんごを入れ一煮立ちさせる。
3. チーズを溶かし混ぜ、塩、胡椒、コンソメで味を調える。
4. 茹でたペンネとじゃがいもを加え、ソースと絡めたら完成。

◆◆スイス献立例◆◆

- ・コッパン
- ★アルペンマカロニ
- ・白身魚フライ
- ・ゲルシュテンス ズッペ

アルペンマカロニとは？

じゃがいもとマカロニをチーズであえた、アルプス山岳地方のレストランや家庭で楽しむ定番メニューです。フライドオニオンをのせ、すりおろしりんごのソースを混ぜて食べるのがスイス風の味付けです♪

スイスの食文化

ドイツやイタリア、フランスなど隣国の影響を受けながら発達した多彩な食文化を持ちます。

山岳地帯の多いスイスでは酪農が栄えたことから、乳製品中心の郷土料理が豊富です。主食は「パン」で、溶かしたチーズに小さなパンを絡めて食べる「チーズフォンデュ」はスイス発祥の料理です。

スイスってどんな国??

- ▶正式名称：スイス連邦
- ▶首都：ベルン
- ▶人口：約867万人
- ▶面積：約4.1万km²
(九州とほぼ同じ)



※人口・面積の数値については、外務省HP(令和3年7月20日更新)を参照

スイスは中立性や安定性、おもてなしの心を世界に提供することで、世界貿易機関(WTO)などの国際機関や、国際オリンピック委員会(IOC)、国際サッカー連盟(FIFA)など、多くのスポーツ関連団体の本拠地となっています。

11月は
世界的なサッカーの
大会がはじまります！

