

9月

# パエリア



## 材料(1人分)

・精白米	60 g	・鶏もも肉こま切り	8 g
・水	30 g	・玉ねぎ	10 g
・有塩バター	0.8 g	・マッシュルーム	8 g
・ターメリック	0.2 g	・おろしにんにく	1 g
・オリーブオイル	0.8 g	・トマトケチャップ	8 g
・料理酒	2 g	・塩	0.8 g
・シーフードミックス	30 g	・胡椒	0.2 g

## 作り方

1. 精白米を洗米し、水・バター・ターメリックを加えて炊く。
2. 玉ねぎはみじん切り、マッシュルームはスライスにする。
3. シーフードミックスをさっと茹で、料理酒に漬けておく。
4. オリーブオイルでにんにく、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルーム、料理酒に漬けたシーフードミックスを炒め、塩、胡椒、ケチャップで味を付ける。
5. 炊けたごはん炒めた具材を混ぜ合わせたら完成。

## ◆◆スペイン献立例◆◆

### ★パエリア

- ・スパニッシュ・オムレツ
- ・サルピコン (魚介のマリネ)
- ・ソパ・デ・アホ (にんにくスープ)

## パエリアとは？



「パエリア」は“鉄のフライパン”を意味します。専用の平たい鍋でたっぷりの具材を炒めて米と香辛料を使って炊き上げる、スペイン東部**バレンシア**地方発祥の**米料理**です。バレンシアでは、日曜日にお母さんを休ませるために、お父さんが作る料理として作られてきた伝統料理です。



## 主要な農産物

年間を通して温暖かつ乾燥した気候で、柑橘類、米、オリーブ、ぶどうの生産が盛んです。中でも**オリーブオイル生産量は世界一**を誇り、国内のほぼ全土でオリーブが栽培されています。スペイン料理でも欠かせないオリーブオイルは、料理油としての役割だけでなく、コクを出す調味料としての役割があります。

## スペインってどんな国？

- ▶正式名称：スペイン王国
- ▶首都：マドリード
- ▶人口：約4,708万人
- ▶面積：約50.6万㎢  
(日本の1.3倍)



※人口・面積の数値については、外務省HP(令和4年4月19日更新)を参照

## 食文化

スペインでは**1日5回の食事**(3回の食事と2回の間食)をとる食文化があります。7時の**朝食**を軽食で済ませ、11時に**間食**を挟んだ後、14時に**昼食**として一日のメイン料理とワインを楽しみながらゆっくり食事をとります。その後18時に**間食**、21時以降に軽めの**夕食**をとる生活を送っています。

スペイン料理は、食品の生産、加工、消費に関わる技術や知識が総合的に評価されたことで、2010年に地中海料理として、**ユネスコの無形文化遺産**に登録されました。