

10月

ガチョピント



材料(1人分)

・精白米	60g	・ピーマン	10g
・黒米	6g	★ウスターソース	0.2g
・味付乾燥黒豆	15g	★コンソメ	0.8g
・玉ねぎ	20g	・水	18ml
・にんじん	10g		

作り方

1. 精白米と黒米を混ぜ合わせ、硬めに炊く。(※水は分量外)
2. 鍋に水と味付乾燥黒豆を入れ、沸騰するまで強火にかける。
3. 中火にして玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加え、豆が柔らかくなるまで20分ほど煮る。
4. 豆が柔らかくなったなら水気を飛ばし、炊いたごはんとは混ぜ合わせる。
5. コンソメとウスターソースで味を調えたら完成。

◆◆コスタリカ献立例◆◆

★ガチョピント

- ・ピカティージョ (肉と野菜の炒めもの)
- ・トルティーヤチップスサラダ
- ・オージャ・デ・カルネ (スープ)

ガチョピントとは？

「雄鶏のぶち模様」を意味したコスタリカの**伝統的な朝食メニュー**です。黒インゲン豆と一緒に炊いたご飯を、玉ねぎやピーマンなどの具材と炒めた米料理です。ごはんには黒豆の茹で汁がほんのり色づくことで、見た目が雄鶏の模様になっていることから、ガチョピントと呼ばれています。



主要な農作物

バナナやコーヒーが伝統的な農作物です。中でも**高品質なコーヒー豆を生産する国**として、世界的に有名な国です。近年ではパイナップルやメロンなど多様化を図っており、自然に恵まれた熱帯雨林気候のコスタリカには、スイカのような見た目をした「グアバ」など、日本では見慣れないような南国フルーツが豊富です。



コスタリカってどんな国？

- ▶ 正式名称：コスタリカ共和国
- ▶ 首都：サンホセ
- ▶ 人口：約509万人
- ▶ 面積：約5.1万km²
(九州と四国を合わせた面積)



※人口・面積の数値については、外務省HP(令和4年5月23日更新)を参照

コスタリカには「**地球上の約5%の生物が生息している**」と言われるほど“環境保護先進国”として名高い国であるとともに、国内電力の98%以上を再生可能エネルギーによって供給している**環境先進国**です。

食文化

コスタリカの主食は米で、見た目が細長く食感が硬い特徴があるインディカ米を食べています。コスタリカ料理には黒インゲン豆などの豆類や肉類、バナナなどが食材として使われており、**トウモロコシ粉を使った伝統料理“トルティーヤ”**が有名です。

