世界の郷土料理

2026年世界的冬季競技大会開催地

2月 ラザニア ～イタリア料理～

イタリア献立例

・ロールパン
★ラザニア
・野菜スープ

材料（1人分）

・ラビオリ	21.6ｇ	☆中濃ソース	3ｇ
・大豆	15ｇ	★豆乳	35ｇ
・たまねぎ	25ｇ	★チキンブイヨン	0.7ｇ
・にんじん	10ｇ	★塩	0.2ｇ
・ナス	10ｇ	★胡椒	少々
・マッシュルーム	10ｇ	・片栗粉	2.5ｇ
・塩、胡椒	少々	・水	11ｇ
☆トマト缶	50ｇ	・粉末パセリ	お好み
☆コンソメ	0.75ｇ	・オリーブオイル	適量

作り方

1. 大豆は下茹で、その他の野菜とマッシュルームはみじん切り。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、野菜とマッシュルームを炒める。
3. 2に塩胡椒をしたら、ラビオリ、大豆、☆を入れて煮る。
4. 別の鍋に★を入れて火をかける、沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
5. 器に3を入れて、上から4をかけ、パセリを散らす。
6. 180℃に予熱したオーブンで15分焼いて完成。

どちらもイタリア料理！

ラザニアとは??
ラビオリとは??

ラザニアとは、シート状の広く平らなパスタ麺を使用して、ミートソースとホワイトソース※を区切り、交互に重ねてオーブンで焼いた料理のことを言います。
今回はピアットのラビオリを使ってラザニア風に仕上げました。 ※小麦粉とバターで作られたルーを牛乳でとき、煮詰めたソース

ラビオリは小麦粉を練って作ったパスタ生地の間にひき肉やみじん切りにした野菜、チーズなどを挟み、茹でるパスタ料理です。パスタソースをかけたり、スープに加えて食べます。名前はジェノヴァ地方の方言で「残り物」という意味の“ラビオーレ”からきています。
発祥は、イタリアのジェノヴァ地方の船乗り達が、長い航海中に野菜のくずや肉の切れ端も無駄にしないよう、細かく刻んでパスタで包み、茹でて食べたことが始まりと言われています。

イタリアってどんな国？

正式名称：イタリア共和国　首都：ローマ
人口：約5,885万人(2023年)
面積：30.2万㎢
※外務省HPより。

イタリアは、世界最多のユネスコ世界遺産を有する国です。その数、なんと61です！
イタリアの世界遺産は古代ローマ帝国の遺跡から、ルネサンス期の芸術・建築の傑作、壮大な自然景観まで、多岐にわたります。

ローマのコロッセオ、フィレンツェの大聖堂、ヴェネツィアのラグーンなど、有名な観光地ばかりです。
多くの観光客が世界遺産を訪れることで、保護管理に必要な資金が増えるため、持続可能な観光にも繋がっています。

“噴水の街”ローマ

ローマには2,000以上の公共の噴水があり、世界で最も多いといわれています。その中でも特に有名なのは、毎年数百万人もの観光客が訪れる観光名所「トレビの泉」です。昔から、トレビの泉には右手で左肩越しに硬貨を投げ入れると願いが叶うという伝説があり、今でも多くの人々が毎日コインを投げ込んでいます。
現在、トレビの泉に投げ込まれる1日あたりの額は、約3,000ユーロ（約40万円相当）！

毎日回収するのに1時間ほどかかるといわれています。泉に集められた硬貨は、地元の慈善団体によって回収され、困窮者支援などの社会貢献に役立てられています。

イタリア発祥の料理

・ナポリを中心とした南イタリアでは、温暖な気候が野菜や果物の栽培に適していて、海沿いの街では漁業が盛ん。料理にトマトとオリーブオイルをよく使います。南部発祥のペペロンチーノやボンゴレ、海鮮料理のアクアパッツァは日本でも人気。パスタやピザに使われるトマトソースもナポリで誕生しました。

・首都ローマがある中央イタリアは海や山がある州もあるため、農業や牧畜、漁業なども営まれています。カルボナーラはローマの伝統的なパスタです。

・リゾットはイタリア全土で定番の米料理ですが、もとは北部にあるミラノの「リゾット・アッラ・ミラネーゼ」が原型。米をバターで炒め、サフラン入りのスープで炊きあげます。きれいに染まった黄色の米が特徴です