

アメリカ合衆国

(United States of America)

アメリカ合衆国は、世界で最も民族的に多様で、多文化な国のひとつです。

アメリカには、世界中から、たくさんの人々が移り住み、いろいろな国の、

いろいろな料理が持ち込まれて食文化が発展してきました。

水戸市の中学校の給食では、「フライドチキン」「コールスロー」「コーンチャウダー」

を提供しました。そのレシピを紹介します！



フライドチキン

《材料（約4人分）》

- | | | | |
|-------------|------------|------|-----|
| ・鶏もも肉 | 4枚(60g×4枚) | ・小麦粉 | 12g |
| ★しょうが | 1かけ | ・片栗粉 | 12g |
| ★にんにく | 1かけ | ・揚げ油 | 適量 |
| ★酒 | 8g(大1/2) | | |
| ★シーズニングスパイス | 適量 | | |
| ★こしょう | 少々 | | |

《作り方》

- ① 鶏もも肉に下味★をつける。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ ②の粉をつけて、揚げて完成！



コールスロー

《材料（約4人分）》

- | | |
|----------|---------|
| ・キャベツ | 200g |
| ・レッドキャベツ | 70g |
| ・きゅうり | 90g(1本) |
| ・サラダ油 | 大1 |
| ・酢 | 大2 |
| ・砂糖 | 大1 |
| ・塩/こしょう | 少々 |

《作り方》

- ① キャベツ、レッドキャベツ8mmの短冊切り、きゅうりは輪切りに切る。
- ② 野菜をサッと茹でて、水冷し、軽く水気をしぼる。
- ③ ②を調味料で和えて完成！



にんじんなどを入れても彩りよくおいしいです。
給食では安全のため、全ての野菜を加熱して提供しています。カサが減り、調味料の味もなじみやすいため、野菜が食べやすくなります。お試しください♪

コーンチャウダー

《材料（約4人分）》

- | | | | |
|----------|------|---------|------|
| ・ベーコン | 2枚 | ・白ワイン | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 大1個 | ・コンソメ | 大さじ1 |
| ・にんじん | 1/2本 | ・塩 | 少々 |
| ・じゃがいも | 2個 | ・こしょう | 少々 |
| ・ほうれん草 | 1/2束 | ★有塩バター | 10g |
| ・油 | 適量 | ★小麦粉 | 10g |
| ・ホールコーン | 60g | ★牛乳 | 160g |
| ・クリームコーン | 80g | ・脱脂粉乳 | 20g |
| | | ・シチューの素 | 15g |

《作り方》

- ① ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもは、さいの目切りに切る。にんじんは5mmのいちよう切り、ほうれん草は下茹でし2cm幅に切る。
- ② ★の材料でホワイトルウを作る。
- ③ ベーコンと野菜を油で炒める。
- ④ コーン、コンソメ、ワインを入れる。
- ⑤ ②のルウ、溶いた脱脂粉乳、シチューの素を入れ、塩こしょうで味を調べて完成！



ルウの代わりに米粉と豆乳でもおいしく作れます！

イギリス

[United Kingdom]

イギリスは、「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つの国がまとまった「連合王国」です。かつて「大英帝国」と呼ばれ、全世界の陸地の約4分の1をおさめたイギリスは、様々な地域の食文化を取り入れ、それを世界に広めました。

水戸市の小・中・義務教育学校の給食では、イングランドの伝統料理の「フィッシュアンドチップス」と、スコットランドの伝統料理の「スコッチブロス」を提供しました。

ご家庭でもイギリス料理を作ってみてください♪



フィッシュアンドチップス

《材料（約4人分）》

- | | | | |
|----------|------------|--------|-------|
| ・白身魚 | 4切れ（約200g） | ・じゃがいも | 1個 |
| ・塩、こしょう | 少々 | ・塩 | ひとつまみ |
| ★小麦粉 | 大さじ1.5 | ・乾燥パセリ | 少々 |
| ★片栗粉 | 大さじ1.5 | ・揚げ油 | 適量 |
| ★ペーパータオル | 小さじ1/4 | | |
| ★水 | 大さじ2 | | |
| ・タルタルソース | 大さじ3 | | |



《作り方》

- ① 白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ② じゃがいもはよく洗い皮つきの（又は皮なし）くし形切りにし水にさらす。
- ③ じゃがいもの水気を拭きとり、170℃の油で揚げ、油をきり、塩と乾燥パセリをまぶす。
- ④ ①の魚の水気をペーパータオルで拭き、★を合わせた衣をつけて、170℃の油で3～4分衣がカリッとすまで揚げる。
- ⑤ 器に盛り付け、タルタルソースを添えて完成！



タラやヒラメなどの白身魚のフライに、フライドポテトをそえた料理です。イギリスでは、フライドポテトのことを「チップス」と言います。

スコッチブロス

《材料（約4人分）》

- | | | | |
|---------|------|-------------|-----|
| ・鶏肉もも小間 | 80g | ・大麦押し麦 | 20g |
| ・セロリ | 20g | ・蒸しレンズ豆 | 20g |
| ・にんじん | 1/2本 | （又はひよこ豆、大豆） | |
| ・玉葱 | 小1個 | ・白いんげん豆 | 20g |
| ・ウインナー | 40g | ・コンソメ | 8g |
| ・キャベツ | 150g | ・塩 | 少々 |
| ・大根 | 150g | ・こしょう | 少々 |

《作り方》

- ① セロリ、にんじんは、玉葱、大根はさいの目切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② ウインナーは、スライスする。
- ③ 押し麦はさっと洗い、ざるで水気をきっておく。
- ④ 鍋に湯を沸かし鶏肉、にんじん、セロリ、大根を入れ少し煮てから、コンソメ、ウインナー、玉葱、キャベツを入れて煮る。
- ⑤ 豆類や押し麦を入れ、麦がやわらかくなったら、塩、こしょうで味を調べて完成！

※ 材料を油で炒めても、美味しく作れます。



「スコッチブロス」の名前の意味は、スコットランドのブロス（スープ）です。イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、豆、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープです。本場ではラム肉を使います。

ドイツ連邦共和国

(Federal Republic of Germany)

寒冷な気候のドイツでは、寒さが厳しい冬の時期を乗り切るため、食料を保存する技術が発達しました。

ソーセージやハム、塩漬けや酢漬けにした野菜など保存のきく食品や、寒い地域でも育ちやすい、ライ麦を使った黒パンなどがよく食べられています。

また、牧草が育ちにくいので、牛肉よりも、豚肉を使った料理が多くみられます。

ご家庭でもドイツ料理を作ってみてください♪



ヴルストミットジューザーゼンフ

《材料（約4人分）》

- ・ワッフルソーゼージ (50g) 4本
- ・玉ねぎ 中 1/4 個
- ・オリーブ油 2g
- ★白ワイン 小さじ1強
- ★粒マスタード 大さじ1/2
- ★はちみつ 小さじ1強
- ★醤油 小さじ1/3
- ・片栗粉 少々

《作り方》

- ① ソーセージを焼く。
- ② ハニーマスタードソースを作る。
玉ねぎは粗みじん切りにし、オリーブ油でよくいためる。玉ねぎに火が通ったら、★を入れて調味し水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたらソーセージにかけて完成！



ドイツ語で「ヴルスト」は「ソーセージ」、「ジューザー」は「甘い」、「ゼンフ」は「マスタード」という意味です。

ザワークラウト

《材料（約4人分）》

- ・キャベツ 200g
- ・レッドキャベツ 50g

★ドレッシング

- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 大1弱
- ・砂糖 少々
- ・塩/こしょう 少々
- ・ローリエ 少々

《作り方》

- ① キャベツ、レッドキャベツは8mmの短冊に切る。
- ② 野菜をサッと茹でて、水冷し、軽く水気をしぼる。
- ③ ②を★ドレッシングで和えて完成！

アインツプフ

《材料（約4人分）》

- ・鶏肉もも小間 100g
- ・セロリ 30g
- ・にんじん 1/3本
- ・大根 90g
- ・玉ねぎ 3/4個
- ・じゃがいも 中2個
- ・サラダ油 小さじ1
- ・グレートザルトト 20g
- ・コンソメの素 8g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ローリエ 少々
- ・乾燥パセリ 少々

《作り方》

- ① セロリ薄切り、人参、大根はいちょう切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもはさいの目切りにする。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、セロリをよく炒める。更に人参、大根、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒める。
- ③ ②に水、ローリエを入れて少し煮てから、コンソメを入れて煮る。
- ④ グレートザルトト（白いんげん豆ト）を入れ、塩、こしょうで味を整え、最後に乾燥パセリを入れて完成！



「アインツプフ」は、ドイツの家庭のスープ料理です。日本でいえば味噌汁のように家庭ごとに味が異なります。

フランス共和国

[French Republic]

フランス料理は、中国料理、トルコ料理とともに、「世界三大料理」と呼ばれ、フランスで生まれた豊かな食文化と優れた調理技術は、「フランス美食学」として、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

「ラタトゥイユ」と「ポトフ」も、フランスの伝統料理のひとつで、水戸市内の学校給食でも提供しました。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



アジフライのラタトゥイユソース

《材料（約4人分）》

- | | |
|-------------------|--------------|
| ・アジフライ 4枚 (60g×4) | ・サラダ油 少々 |
| ・揚げ油 適量 | ・白ワイン 6g |
| 〔ラタトゥイユソース〕 | ・トマトカット缶 15g |
| ・玉ねぎ 1/4個 | ・ケチャップ 大さじ1強 |
| ・なす 15g | ・中濃ソース 小さじ1 |
| ・黄パプリカ 10g | ・コンソメ 1.2g |
| | ・バジル粉/水 少々/1 |

《作り方》

- ① 玉ねぎ、なす、黄パプリカは、粗みじん切りにする。
- ② サラダ油で①の野菜を炒め、水を入れて煮、調味料やケチャップ等も入れてソースを作る。
- ③ フライを油で揚げる。
- ④ ②のソースを、揚げたフライにかけて完成！



フレンチサラダ

《材料（約4人分）》

- | |
|--------------|
| ・キャベツ 200g |
| ・レッドキャベツ 30g |
| ・きゅうり 1本 |
| ・ホールコーン缶 30g |
| ★サラダ油 大さじ1 |
| ★酢 大さじ1 |
| ★砂糖 大さじ1/2 |
| ★塩/こしょう 少々 |

《作り方》

- ① キャベツは8mm、レッドキャベツ5mmの短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜をサッと茹でて、水冷し、軽く水気をしぼる。
- ③ ②とホールコーンを★の調味料を合わせたドレッシングで和えて完成！



にんじんなどを入れても彩りよくおいしいです。給食では安全のため、全ての野菜を加熱して提供しています。カサが減り、調味料の味もなじみやすいため、野菜が食べやすくなります。お試しください♪



ポトフ

《材料（約4人分）》

- | |
|------------|
| ・セロリ 50g |
| ・にんじん 1/2本 |
| ・玉ねぎ 210g |
| ・じゃがいも 3個 |
| ・エリンギ 40g |
| ・ウインナー 6本 |
| ・白ワイン 小さじ1 |
| ・コンソメ 8g |
| ・塩/こしょう 少々 |

《作り方》

- ① セロリは薄切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、じゃがいもは、さいの目に切る。
- ② エリンギは薄切りにし、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①の野菜を入れ、コンソメで煮る。
- ④ 更に、エリンギ、ウインナーを入れ、白ワイン塩・こしょうで味を整える。

フランス語で「pot」は鍋や壺、「feu」は火で「火にかけた鍋」という意味です。フランスの家庭料理のひとつです。



イタリア共和国 [Italian Republic]

南北に長いイタリアでは、地方ごとに異なる気候や風土に合わせて、いろいろな郷土料理が生まれ他国にも広まっていきました。世界三大料理に数えられるフランス料理の起源も、イタリアにあると言われています。

給食では、イタリアの国民食であるパスタの一種の「ペンネ」を使った料理や、伝統料理を提供しました。

ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



ポッコ・アラ・マレンゴ

《材料（約4人分）》

- ・鶏モモ切身皮なし 4枚(60g×4)
- ・こしょう 適量
- ・オリーブ油 小さじ1

イタリア語で「ポッコ」は「鶏肉」,
「アラ」は「～風」の意味です。「鶏肉の
マレンゴ風」という料理は、1800年
に、イタリアの町マレンゴで、オースト
リア軍と戦いになったフランス軍が、味
方の救援を待つ間、ありあわせの食材で
作ったものだといわれています。



〔ソース〕

- ・トマトマツルム 8g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・オリーブ油 1.5g
- ・白ワイン 小さじ1
- ・にんにく 1.5g
- ・塩/こしょう 少々
- ・ダイストマト缶 50g
- ・トマトチャップ(塩無添加) 大さじ1
- ・水 10g

《作り方》

- ① 鶏肉は、こしょう、オリーブ油で下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんにくはすりおろす。
- ③ オリーブ油でにんにく、玉ねぎを炒め、更にマツルム、トマト炒め調味料、水を加え煮込み、ソースを作る。
- ④ ①の鶏肉を焼いて、ソースをかけて完成!

ペンネバジリコ

《材料（約4人分）》

- ・ペンネ(細) 40g
- ・ブロッコリー 140g
- ・茎ブロッコリー 70g
- ・赤パプリカ 20g
- ・サラダ油 2g
- ・バジルソース 20g
- ・こしょう 少々



《作り方》

- ① ブロッコリーは、食べやすい大きさにカットする。パプリカは、千切りにする。
- ② ブロッコリーと、ペンネは茹でる。
- ③ サラダ油でパプリカを炒め、茹でたブロッコリーとペンネを加え調味して完成!

ズッパ・ティ・レゲーミ

《材料（約4人分）》

- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 小1個
- ・にんじん 小1/2個
- ・ほうれん草 110g
- ・蒸しひよこ豆 60g
- ・ウインナー 50g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・コンソメ 6g
- ・塩/こしょう 少々

《作り方》

- ① じゃがいも、にんじんは角切り、玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは1cm位に切る。
- ② ほうれん草は、茹でて3cmに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、ウインナーと野菜を炒める。
- ④ 水とコンソメを加え、煮込む。
- ⑤ ひよこ豆と②のほうれん草を入れ、調味し完成!

イタリア語で「ズッパ」は「スープ」、「ティ」は「～の」、
「レゲーミ」は「豆」の意味です。イタリアの家庭で親し
まれている、豆を主役にしたスープです。



カナダ [Canada]

カナダは、ロシア連邦に次いで、世界で2番目に大きな国です。広大な国土の中には、様々な気候・風土が存在し、地域ごとに、特色のある食文化が形成されています。太平洋、大西洋、北極海の3海に面し、特に、大西洋に面する東海岸の地域では、ロブスターやサーモン、スワイガニなどの海の幸に恵まれています。

給食では、サーモンなどを使った献立を提供しました。

ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



サーモングリル

《材料（約4人分）》

- ・さけ切身一塩 4枚(50g×4)
- ・白ワイン 4g
- ・塩 1g
- ・こしょう 0.1g
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・ディル 0.2g
- ・オリーブ油 小さじ1

《作り方》

- ① 白ワイン、塩、こしょう、レモン果汁、ディル、オリーブ油を合わせ、鮭を漬けておく。
- ② フライパンやオーブンで焼き色がつくまで焼いて完成！



「ディル」というハーブを入れると本格的な味になります。爽やかな香りとほろ苦さを持つため魚介類と相性の良いハーブです。

ブロッコリーとコーンのサラダ

《材料（約4人分）》

- ・ブロッコリー 140g
- ・コーン 40g
- ・赤パプリカ 30g
- ・キャベツ 120g
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 0.1g

《作り方》

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。赤パプリカは千切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 野菜をサッと茹でて、水冷し、軽く水気をしぼる。
- ③ ②とコーンを調味料で和えて完成！

ベーコンチャウダー

《材料（約4人分）》

- ・ベーコン 40g
- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・じゃがいも 3個
- ・マッシュルーム 35g
- ・サラダ油 2g
- ・白ワイン 小さじ1
- ・コンソメ 10g
- ・塩/こしょう 少々
- ★バター 10g
- ★小麦粉 10g
- ★牛乳 180g
- ・脱脂粉乳 30g

《作り方》

- ① にんじんはいちょう切り、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもはさいの目切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② ★の材料でホワイトルウを作る。
- ③ サラダ油で①を炒める。
- ④ コンソメと白ワインを入れる。
- ⑤ ②のルウ、溶いた脱脂粉乳を入れ、塩こしょうで味を調べて完成！



ルウの代わりに米粉と豆乳でもおいしく作れます！