



歴代オリンピック開催国の食事



Yahoo Japan 世界地図より

いよいよブラジルのリオデジャネイロでオリンピックが始まります。皆様に、オリンピックの気分を味わっていただくため、開催国ブラジルの料理を病院の治療食としてアレンジしました。

フェジョアーダ (アレンジ)

**** 材料(2人分) ****

玉ねぎ	80g
人参	40g
ベーコン	7g
ニンニク	1かけ
サラダ油	4g
オリーブ油	4g
ミックスビーンズ	50g
塩	1g(軽く2つまみ)
こしょう	少々
水	160cc
パセリ	(お好みで)



***** 作り方 *****

- ① 玉ねぎとベーコンは1センチ幅、人参は7mm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② サラダ油とオリーブ油でニンニクを炒め、玉ねぎと人参を炒める。
- ③ 水とミックスビーンズ、ベーコンを加え、人参が柔らかくなるまで煮込み、塩とこしょうで味を調える。
- ④ 器に盛付け、お好みできざみパセリをのせる。

【1人当たり】

エネルギー 88 キロカロリー たんぱく質 3.5 g 食塩 0.8 g

ブラジル リオデジャネイロ

【ブラジルってどんな国?】(参考:外務省・農林水産省 HP、世界遺産オンラインガイド)

南アメリカの中部にある連邦共和国で首都はブラジリア。面積は 851.2 万平方キロメートル(日本の 22.5 倍)、人口は約 2 億 40 万人で、面積と人口は南米最大です。

さとうきび、コーヒー(生豆)、オレンジは世界第 1 位、大豆、牛肉は世界第 2 位、とうもろこし、鶏肉は世界第 3 位の生産量を誇ります。

リオデジャネイロは人口 600 万人を超えるサンパウロに次ぐ第 2 の都市で、2012 年にその美しい海(湾)と山が織りなす風景が世界遺産に登録されました。毎年 2 月に開催されるカーニバルは有名です。

【ブラジルの料理】(参考:ブラジル情報サイト ブラリオ、世界の料理情報サイト e-food.jp)

日本では、串刺しにされた肉のかたまりを炭火でじっくり焼き、ナイフでそぎ落としながら食べる「シュラスコ」が有名です。他にも、魚介類をココナッツミルクで煮込んだ「ムケッカ」や、豆のペーストを成形して揚げたものにエビなどの具を挟んだ「アカラジェ」などがあります。「フェジョアーダ」は、「フェイジョン」という黒豆と干し牛肉やソーセージ類などをこってりと煮込んだ料理で、リオデジャネイロで人気です。また、ヴィナグレッチもブラジルの食卓に欠かせないソースです。

【本日の料理】

本日は、ブラジル定番のヴィナグレッチ(香味野菜のピネガーソース)を茹豚にかけた冷菜に、リオデジャネイロで人気の「フェジョアーダ」をアレンジして添えました。どうぞお召し上がりください。(お食事の種類により一部献立が異なる場合があります)