



歴代オリンピック開催国の食事



外務省ホームページより

オリンピックの第19回大会は1968年の秋、メキシコのメキシコシティで行なわれました。今回は、第19回大会が行われたメキシコの料理を病院の治療食としてアレンジしました。

★サボテンの国 メキシコ★



【メキシコってどんな国？】

西は大平洋、東はメキシコ湾とカリブ海に面し、北アメリカ南部に位置する共和国で、首都はメキシコシティ。面積は、日本の約5倍。人口は約1億3千万人。首都メキシコシティの人口は、約2千万人です。

主な農産物は、とうもろこし、さとうきび、トマト、アボカド、オレンジ、レモン・ライム等。特に、アボカドは世界第1位の生産量です。メキシコにはマヤ文明に関する世界遺産が多くあります。

【第19回メキシコシティ大会 1968年】

19競技、172種目が実施され、参加国数112、参加選手数は5,516人でした。日本からは、183人の選手が参加し、金メダル11個、銀メダル7個、銅メダル7個を獲得しました。金メダリストは、以下の通りです。

体操	体操男子団体、加藤選手(2種目)、中山選手(3種目)
レスリング	中田選手、上武選手、金子選手、宗村選手
ウェイトリフティング	三宅義信選手(2連覇)

三宅義信選手の弟の義行選手も銅メダルを獲得し、兄弟で表彰台に立ちました。(義行選手の娘、三宅宏美選手は、2016年に行われたリオデジャネイロオリンピック48kg級の銅メダリストです。)

(参考:外務省・農林水産省 HP、世界遺産オンラインガイド、日本オリンピック委員会 HP)

【メキシコの料理】

メキシコの伝統料理は、祭礼、儀礼と深く結びつき、トウモロコシ、マメ、唐辛子の3つを基本としています。トウモロコシの処理方法や農業技術、調理道具等は千年以上の昔から変わらずに使われています。

トウモロコシの粉で作った生地を薄く平らに延ばして焼いた「トルティーヤ」がメキシコ料理の主食とされています。また、タコス(トルティーヤに肉・魚介類、野菜をのせたもの)、サルサ(野菜と唐辛子からつくられる調味料)、ポジョピビル(鶏肉のオレンジと香辛料マリネのバナナ葉包み蒸し)、エンサラーダデノパル(サボテンのサラダ)、グワカモレ(アボカドを潰してサルサやライムジュースを加えたもの)などの料理もあります。これらの伝統料理は、2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

【本日の料理】

本日は、メキシコ定番のサルサをアレンジした「サルサ風ソース」を焼いた鶏肉にかけたメイン料理に、アボカドのサラダを添えてお届けします。どうぞお召しあがりください。

(参考:世界の料理・各国の料理についてHP、農林水産省HP、メキシコ料理大全)
平成29年1月20日(金) 昼食 東京都立広尾病院 栄養科

