



世界各国の料理紹介



2月 アイルランド料理

「コルカノン」「デュラマンスープ」

■今月の料理紹介



コルカノンは伝統的なアイルランド料理で、アイルランド語で「白い頭のキャベツ」という意味です。キャベツが入ったクリーミーなマッシュポテトで、ケールを入れることもあります。アイルランドでは、じゃがいもは毎日食事に登場するほどなじみ深い食材です。主食として食べたり、サラダやシチューに入れたりなど、たくさんの味わい方をします。

デュラマンとは、ゲール語（古アイルランド語）で「海藻」を意味します。アイルランドでは海藻を健康食品として食べるだけでなく、土に混ぜて肥料にもするほど生活に密着しています。

ヨーロッパでは、東欧諸国を中心に野生のブルーベリーがとれており、近年、アイルランドでも、ブルーベリーをはじめブラックベリーなどが栽培され、お茶やお菓子に利用されています。



アイルランドの食と文化

アイルランドは、ヨーロッパの西の端にある小さな島国で、大西洋に囲まれています。

★新鮮な魚介類と肉を使った料理が豊富！

サーモンやさば、にしんなどの魚や、ムール貝やカキなどの貝類、500種類もある海藻類など、世界でも人気の高い海の幸の宝庫です。

小さい国土ながら作物がよく育つ土地が多く、家畜のための牧草地帯も広いです。牛や鶏、豚や羊などの畜産業も盛んで、それらの肉もよく食べられます。

主食として、じゃがいもやソーダ・ブレッド（重曹を使ったパン）が食卓に並び、食事の最後には紅茶とともにスコーンやタルトが出ることもあります。

★多彩な文化！

アイルランドは、多くの国の支配を受けてきた歴史があるため、様々な言語が使われていますが、一般的に英語（アイルランド英語）を話します。多くの国と関わりを持ったため、豊かな文化が育まれました。「ガリバー旅行記」をはじめ、世界中に伝わる文学や、リネンやツイードなどの手工芸品はみごとな技術を持ちます。

★アイルランドQ&A（秋田市の小学校に勤務するALTの先生に聞きました。）

- Q1 アイルランドの学校の昼食は？
A 日本と同じように、学校で給食を食べます。
- Q2 どんなメニューがありますか？
A パニーニ（サンドイッチ） ポテト など
- Q3 アイルランドの郷土料理で好きな料理は？
A シェパーズパイ（マッシュポテトと牛肉を使ったミートパイ）



作ってみよう給食メニュー



コルカノン

(アイルランド風
ポテトサラダ)



材料（4人分）

- じゃがいも 中くらいのもの2個
- ベーコン 3枚
- たまねぎ 中くらいのもの1/2個
- キャベツ 3～4枚
- サラダ油 小さじ1
- 牛乳 大さじ1
- とけるチーズ 大さじ3
- 塩、こしょう

調理の前には必ず
手を洗いましょう。



包丁やピーラー
の使い方をお家
の方と確認しま
しょう。



作り方

①食材の下処理をします。

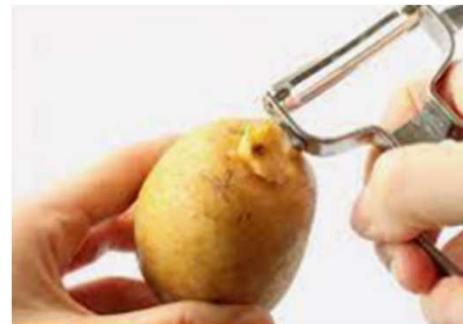
- ・野菜を洗います。
- ・じゃがいもは皮をむき、芽を取ります。

※皮の緑の部分と芽には毒があるので、

必ず取り除きましょう。

ピーラーや包丁でとり除く

緑の部分



②食材を切ります。

じゃがいも

たまねぎ
キャベツ
ベーコン

パセリ



いちょう切り
水にさらす



せん切り



みじん切り



③じゃがいもを下ゆでします。

ポイント

じゃがいもはやわらかめにゆでた方が混ぜやすくなります。

ゆでたお湯を捨てます。



竹串や菜箸などで刺してみても、やわらかくなっているか確認しましょう

④フライパンに油を入れ、ベーコン、たまねぎ、キャベツを炒め、パセリを加えます。（火加減は中火）

⑤ゆでたじゃがいもをつぶしながら加えます。



④牛乳、チーズを加え混ぜます。（火加減は弱火）

※こがさないよう注意しましょう。

カルシウムが
たくさんとれる
メニューです。

⑤塩・こしょうで味を調えて、できあがり。

