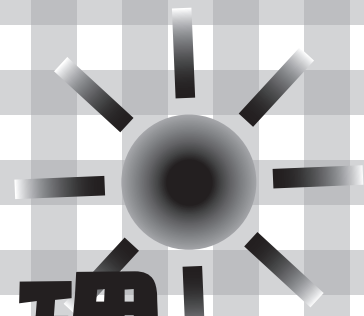




世界の 夏料理！



大阪・関西万博が開幕して3ヶ月ほどが経ちましたね。皆さんのなかでも万博に行き、海外の文化に興味を持った方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 今回は夏休みにぜひ作っていただきたい世界各国の夏料理をご紹介します！（材料は全て1人分の分量です）
（文：とっきる。 イラスト：しらす）

ヴィシソワーズ



材料

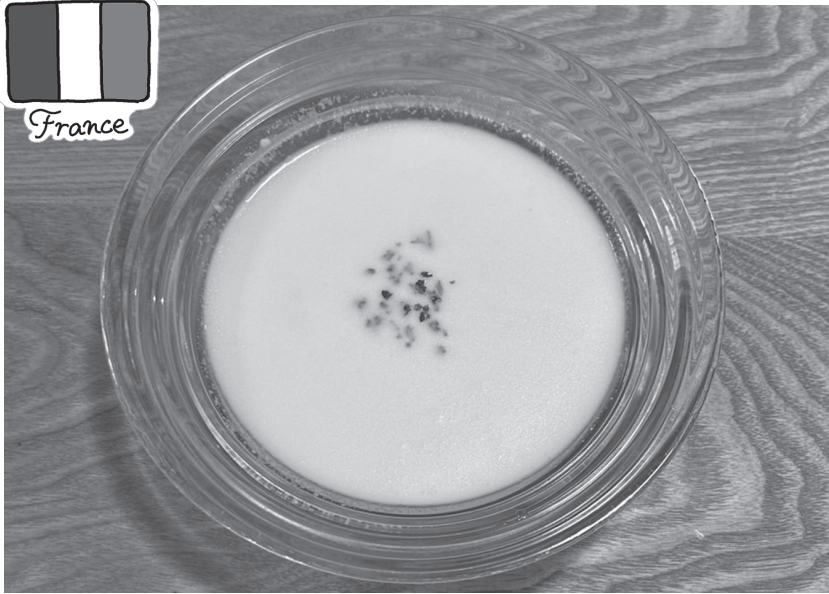
- ・じゃがいも （1個）
- ・顆粒コンソメ （小さじ1/2）
- ・塩こしょう （適量）
- ・牛乳 （200cc）
- ・水 （100cc）
- ・バター （5g）

作り方

- ① じゃがいもの皮を剥き、4等分してラップに包み、600Wの電子レンジで5分間加熱する。
- ② 鍋に①を入れて潰す。ここに水と牛乳を加えて中火にかけ、沸騰する前に弱火にする。
- ③ ふつふつとしてきたらよく混ぜながらバター、顆粒コンソメ、塩こしょうを入れる。
- ④ 粗熱を取ったのち、ざるを使って別の容器へ濾す。濾したら冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤ 完成！ 食べるときに好みでドライパセリをのせてください。

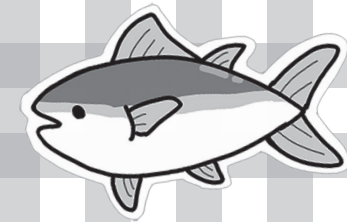


France



フランス人シェフがアメリカで考案した、じゃがいもの冷製スープです。レシピではざるを使って濾していますが、ミキサーがある場合は④の段階でミキサーに入れてください！

セビーチェ



Peru

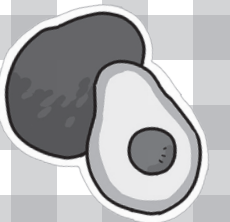


作り方

- ① 赤玉ねぎを薄切りにして5分ほど水にさらし、水気を切っておく。
- ② ボウルにレモン汁、小さじ1のオリーブオイル、にんにくチューブを入れて混ぜる。
- ③ 刺身とアボカドを一口サイズのさいの目に切り、②のボウルに入れて混ぜる。
- ④ そこに刻んだパクチーと赤玉ねぎ、塩を入れて混ぜる。
- ⑤ 残りのオリーブオイルを入れ、軽く混ぜる。

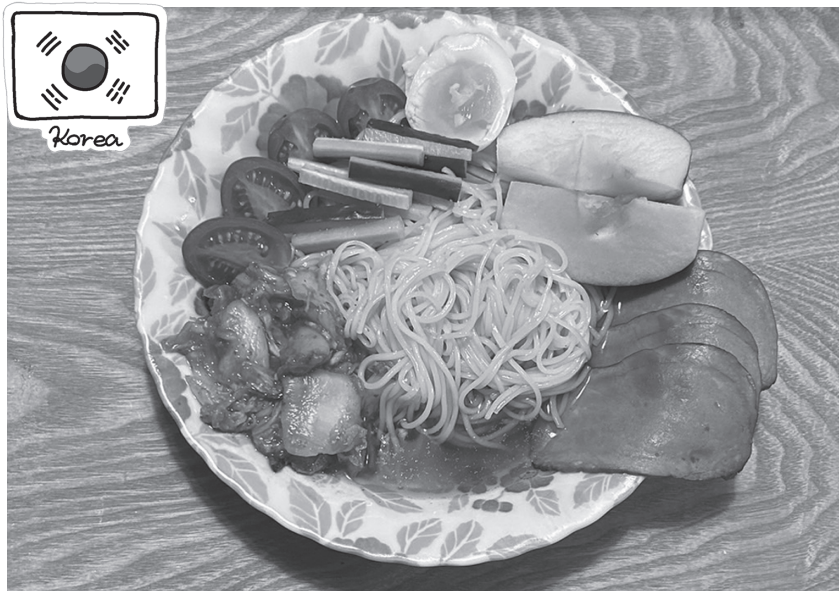
材料

- ・お好みの刺身 （1人前）
- ・アボカド （1/4個）
- ・赤玉ねぎ （1/4個）
- ・塩 （ひとつまみ）
- ・パクチー （適量）
- ・レモン汁 （小さじ2）
- ・オリーブオイル （小さじ2と1/2）
- ・にんにくチューブ （適量）



ペルーで生まれた魚介類のマリネで、中南米で広く食べられている料理です。赤玉ねぎを普通の玉ねぎで、パクチーを大葉で代用することも可能です！

韓国冷麺風 そうめん



韓国冷麺をアレンジしたものです。
韓国冷麺は麺が小麦粉で作られることはあまりありません。平壤冷麺と咸興冷麺の2種類に大別され、前者はそば粉がベースで、後者はじゃがいもやさつまいものデンプンがベースとなっています。
また、冷麺にはりんごや梨が入っており、辛さを和らげ、スープの旨味を引き立てる効果があります。

みりん風調味料の代わりに
みりんを使う場合は、煮切ってアルコールを飛ばす必要があります。

材料

- 水 (100cc)
- 顆粒だし (小さじ1/2)
- 砂糖 (大さじ1/2)
- ・ A 塩 (ひとつまみ)
- みりん風調味料 (小さじ1)
- 醤油 (大さじ1/2)
- 酢 (小さじ2)
- ・ そうめん (100g)
- ・ きゅうり (小1/2本)
- ・ ミントマト (2個)
- ・ ゆで卵 (1/2～1個)
- ・ キムチ (適量)
- ・ チャーシュー (2～3枚)
- ・ りんご (1/4個)

作り方

- ① 材料欄のAを全て混ぜて冷蔵庫で1時間冷やしておく。
- ② そうめんを表示時間通りゆでて冷水で冷やす。
- ③ ゆでている間にきゅうりを細切りに、ミントマトとゆで卵を縦に半分に、りんごをくし形に切る。
- ④ ①のスープにそうめんを入れ、きゅうり・ミントマト・ゆで卵・キムチ・チャーシュー・りんごをのせる。

その他の夏料理

このページでは、その他の国々で暑い時期に食べられている料理を5品ご紹介します！



1. ナナイモバー

カナダのBC州にあるナナイモ市が発祥といわれているお菓子です！
クッキー・カスタードクリーム・チョコレートの3層構造になっており、国民的スイーツのひとつです。

2. ガスパチョ

スペイン南部のアンダルシア州が発祥の、トマトの冷製スープです！
スペインだけではなく、イベリア半島全体で暑い夏に食べられています。

3. デゲ (チャクリ)

西アフリカ一帯で食べられているスイーツです！
クスクス (小さい粒状のパスタ) をお湯に浸したものをヨーグルトなどの乳製品に入れて食べます。

4. 涼拌黃瓜

中国が発祥のきゅうりの和え物です！
中華料理では定番の副菜で、叩いて乱切りにしたきゅうりをごま油などの調味料で和えて作ります。

5. パブロボ

オーストラリアやニュージーランドで食べられているケーキです！
メレンゲがベースになっており、南半球では夏のクリスマスの時期によく食べられます。