



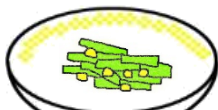
1月

# ～ブラジル～

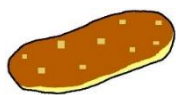


にくとまめのにこみ  
(フェジョアーダ)

A地区 27日  
B地区 21日



コーンサラダ



パンパン



にくとまめのにこみ  
(フェジョアーダ)

## ブラジルの地図



参考文献: 外務省

広大な国土と温暖な気候、多くの水資源をもつブラジルは、世界有数の農業国です。さとうきび(砂糖)、大豆、とうもろこし、オレンジ、パイナップル、コーヒー、鶏肉、牛肉などを世界中に輸出しており、日本の食卓にも、たくさんのブラジル生まれの食べ物が並んでいます。

## ブラジルの紹介

ブラジル連邦共和国は、南アメリカ大陸で最も大きい国で、首都はブラジリアです。面積は約851万平方キロメートルで、日本の22.5倍程の広さ、人口は、世界第7位の約2億1,531万人です。

### 【ブラジルの食文化】

移民の国であるブラジルは、アメリカ先住民のインディオの文化に、世界各国から持ちこまれた文化が融合し、独自の食文化が生まれました。

肉のかたまりを炭火で焼いて、周りをそぎ落としながら食べる「シュラスコ」や、豚肉や牛肉のひき肉を薄い小麦粉の生地で包んで揚げた「パステウ」、鶏肉やじゃがいもで作ったコロッケのような「コシーニャ」などが有名です。



シュラスコ



パステウ



コシーニャ

ブラジルの代表的な家庭料理「フェジョアーダ」は、「フェイジョン(ポルトガル語で「黒いんげん豆」と肉の煮こみ」という意味の、黒いんげん豆と豚肉や牛肉を塩味でじっくり煮こんだ料理です。食べる時は、ご飯と一緒に、青菜のソテー、キャッサバいものフライ、オレンジなどを盛り付けるのが定番だそうです。また、ブラジルでは、栄養たっぷりのスタミナ食として、疲労回復のために週の半ばの水曜日や週末の土曜日に食べる習慣があるそうです。給食では、豚肉、大豆、レンズ豆を野菜と一緒にデミグラスソースやケチャップで味付けして煮こみ、食べやすくアレンジしています。