

まよのきゅうしょくば〜に？

★アルペンマカロニ★(スイス料理)

ゆでたマカロニとじゃがいもをあえた伝統料理



【材料】4人分

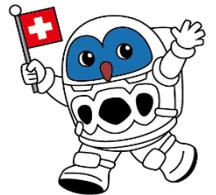
- マカロニ・・・50g
- じゃがいも・・・100g (1個)
- ベーコン・・・40g
- たまねぎ・・・80g (1/2個)
- パセリ・・・少々
- バター・・・5g
- 白ワイン・・・15cc (大さじ1)
- ★生クリーム・・・15cc (大さじ1)
- ★コンソメ・・・4g
- 塩こしょう・・・少々
- シュレットチーズ・・・40g

【作り方】

- ①じゃがいもは小さく角切り、ベーコン・たまねぎは食べやすい大きさにスライスする。
- ②マカロニとじゃがいもを、やや硬さが残るくらいまでゆでる。
- ③フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ④焼き色がついてきたら、白ワインを加えアルコールを飛ばす。
- ⑤弱火にして②と★を加え、とろみがついてきたら、塩こしょうで味を調える。
- ⑥チーズを入れ、少し溶けたら火を止め、皿に盛り付けパセリを振って完成。

問題：スイスの面積は、どのくらい？

- ① 日本の九州と同じくらい
- ② アメリカと同じくらい
- ③ 日本の大阪と同じくらい



答えは①

スイスの面積は、九州とほぼ同じです。
人口は、854万人で大阪府とほぼ同じで、小さな国です。
首都は「ベルン」という都市です。



★ベルナーフラッテ★(スイス料理)

ふたにく・とりにく・ソーセージなどを煮込んだ洋風おでん



【材料】4人分

- ウインナー・・・60g (4本)
- 豚小間肉・・・80g
- 鶏小間肉・・・80g
- にんにく・・・1片
- にんじん・・・50g (1/3本)
- キャベツ・・・120g
- たまねぎ・・・100g (1/2個)
- オリーブオイル・・・5g (小さじ1)
- コンソメ・・・5g (固形1個)
- 塩こしょう・・・少々
- しょうゆ・・・5g (小さじ1)

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、ウインナーや野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、中火でにんにく、ウインナー、鶏肉、豚肉を炒める。
- ③焦げ目がついてきたら、野菜を加え、炒め合わせる。
- ④食材がかぶるくらいまでの水とコンソメを入れ、沸騰したら弱火にし、10分ほど煮込む。
- ⑤味見をしながら、塩こしょう、しょうゆで、味を調え、盛り付けて完成。

「スイス」と言えばアルプス山脈！

厳しい大自然の中、昔から酪農（らくのう）が盛んで、乳製品や乾燥した保存食をよく食べています。山に囲まれていて、食材も手に入りにくいいため、チーズやじゃがいもを使用した素朴な料理を多く食べます。

