知ってる？世界の料理
～アイルランド編～

平成２７年６月
光市教育研究会
学校栄養士部会

６月は「食育月間」です。学校給食は、子どもたちが必要な栄養を摂取する「食生活の改善」だけでなく、子どもたちが食に関して正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう「食育を推進する」という目的もあります。外国の食事や文化を知ることで、その国への興味や関心を高めることも、食育推進のひとつといえます。

そこで、19日（金）の食育の日に、浅江中学校と島田中学校で英語を教えてくださっているデイビッド先生の母国「アイルランド」の料理を給食に取り入れます。

☆デイビッド先生のプロフィール☆

名前：ホワイト・デイビッド

出身国：アイルランド

年齢：32 歳

アイルランドって、どんな国？

●アイルランドの基礎データ（日本とも比較してみよう！）●

・**面積：７万３００ｋｍ²　（世界１１９位）**
（日本は、３７万7960ｋｍ²で、世界６１位。）

・**人口：約461万人　（世界１１７位）**
（日本は、1億2700万人で、世界10位。）

・**人口密度：65.60 人/ｋｍ²（世界106位）**
（日本は、336.22 人/ｋｍ²で、世界21位。）

・**首都：ダブリン**

イギリスの近くにあります。
日本から飛行機で 12時間くらいで着くそうです。

※１ｋｍ²あたりどのくらいの人がいるかを表した指標です。数字が大きいほど人口密度が高いことになります。

気候は？

雨が多く、１年間で１５０日くらい雨が降ります。ちなみに山口県は１年間で１２０日くらい雨が降ります。

冬の寒さは日本と同じくらいですが、アイルランドでは雪はあまり降りません。それは、近くを流れる暖流（メキシコ湾流）の影響と言われています。また、夏は23℃くらいまでしか気温は上がらず、あまり暑くありません。

どんな家に住んでいるの？

石造りやレンガ造りの家に住んでいる人が多いです。

【石造り】

【レンガ造り】

どんな伝統文化があるの？

ヨーロッパの先住民族達が作りだした、ケルト系の音楽や衣装が有名です。

右の写真は、民族衣装を着て、アイリッシュダンスを踊っています。

「アイリッシュ」とは、「アイルランドの」という意味です。

アイルランドの食文化にふれよう！

Q．アイルランドでは、どんなものがよく食べられていますか？

A．じゃがいも、バタークリームやチーズなどの乳製品、ベーコン、ソーセージなどをよく食べます。

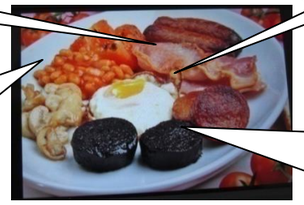
朝ごはんには「ポリッジ」という料理を食べることがあります。「ポリッジ」とは、押し麦やカラス麦など「オーツ」と呼ばれるものを、牛乳で柔らかくなるまで煮たおかゆのような料理です。その他、「ソーダブレッド」というパンも食べられます。

また、アイルランドではじゃがいもをよく食べる習慣があり、1845年に起きた「じゃがいも飢饉」では大きな被害を受けました。

ソーダブレッド

固くて、少し酸味があります。
普通、「イースト菌」を使うことで、ふっくらとしたパンを焼くことができますが、ソーダブレッドはイースト菌を使わず、代わりにベーキングソーダ（重曹）を使って焼きます。
写真のソーダブレッドはレーズンが入っているものです。

朝ごはんの一例



ベーコンやソーセージ

目玉焼き

◆ベイクドビーンズ◆
豆にトマトソースやケチャップで味付けしたものです。

◆ブラックプディング◆
「豚の血の腸詰め」のことです。
アイルランドだけではなく、近くのイギリスでも朝食の定番として食べられているそうです。

じゃがいも飢饉について

1845年、当時のアイルランドでは、イングランドによる支配のため、栽培していた小麦は地主に取られ、裏作で多くとられているじゃがいもが主食となっていました。しかし、1845年に発生したじゃがいもの「胴枯病」により、じゃがいもを収穫することができなくなりました。そのため、じゃがいもを主食としていたアイルランドの人々は大飢饉にみまわれました。この出来事を「じゃがいも飢饉」と言います。

このじゃがいも飢饉で、1849年までに約100万人の死者を出し、災難を逃れるために約100万人以上がアメリカやカナダ、オーストラリアなどに移民していきました。最終的には人口が最盛期の半分まで減り、アイルランドの民族文化も壊滅的な打撃を受けました。

Q．日本では醤油や味噌などで味をつけますが、アイルランドではどんな調味料を使って味付けをしますか？

A．塩や酢、タイム、ナツメグなどを使い、味を付けます。基本的に、マイルドな感じの味付けとなっています。

Q．アイルランドの学校給食にはどのような料理が出ますか？

A．アイルランドには学校給食がありません。そのため、子どもたちは学校へお弁当を持って行きます。お弁当の中身は、サンドウィッチやパスタ、クラッカー、果物などです。

ポテトチップスやチョコレートなどのお菓子を持って行くことは禁止されています。

アイルランド料理の献立紹介

こうちゃのムース

コルカノン

ソーセージのレモンソースがけ

ぎゅうにゅう

ブラウンブレッド

アイリッシュシチュー

◆コルカノン◆

じゃがいもを使ったアイルランドの郷土料理で、マッシュポテトに、ケールやキャベツを加え、さらに、牛乳を加えて煮込み、塩・こしょうで味付けします。

ベーコンやハムと一緒に食べられることが多いです。

材料　（4人分）

- じゃがいも　2個（約200ｇ）
- キャベツ　2枚（約40ｇ）
- ベーコン　1枚（約20ｇ）
- 牛乳　小さじ4杯
- マーガリン　小さじ1杯
- 塩・こしょう　少々

～作り方～

① じゃがいもは茹でて粗くつぶします。
② キャベツとベーコンは細切りにします。
③ キャベツは茹で、ベーコンは炒め、①の中へ入れます。
④ 鍋に牛乳を入れ、温めながらバターを溶かし、①に入れます。
⑤ しっかり混ぜ、塩・こしょうで味を調えたら完成です。

◆ソーセージのレモンソースがけ◆

アイルランドでは、ソーセージやベーコンがよく食べられてます。
給食では、ソーセージにレモンソースをかけました。

◆紅茶のムース◆

アイルランドでは、紅茶が大人の飲み物としてよく飲まれるそうです。そこで、給食では紅茶のムースを取り入れてみました。
紅茶の香りを楽しみながらいただきましょう！

◆アイリッシュシチュー◆

アイルランドの伝統的な料理です。シチューの中に入れるものはそれぞれの家庭で違っており、家庭の数だけレシピがあるといわれています。
今回の給食には、じゃがいもを入れていませんが、一般的にアイリッシュシチューにはじゃがいもを入れることが多いようです。
また、タイム（香草）を入れることで、独特の香りになります。

材料（4人分）

- 牛肉　80ｇ
- たまねぎ　中1個（200ｇ）
- ブロッコリー　80ｇ
- にんじん　60ｇ
- 水煮した豆(大豆、青大豆、金時豆等)　80ｇ
- ホールコーン　20g
- 塩・こしょう　少々
- オリーブ油　小さじ1杯
- コンソメ　6ｇ
- 水　700ml
- タイム　少々

～作り方～

① にんじんは乱切り、たまねぎはくし型、牛肉は一口大に切る。ブロッコリーは茹でておく。
② 油をひき、牛肉、たまねぎ、にんじんの順に炒め、水、コンソメを入れて煮込む。
③ 豆、ブロッコリーを入れ、塩・こしょう、タイムで味を整えたら完成！
※しっかり煮込むことがポイントです！

◆ブラウンブレッド◆

アイルランドでは、「ソーダブレッド」というパンがよく食べられています。一般的に、パンを焼くには、イースト菌を使い作りますが、ソーダブレッドはイースト菌を使わず、ベーキングソーダ（重曹）を使って作ります。
アイルランドでは全粒粉を使うことが多く、黒っぽい色をしており、ややかためのパンです。
給食では、少しでもソーダブレッドの雰囲気が出せるように、ライ麦を入れた「ブラウンブレッド」にしています。
普段の給食と、一味違うパンをいただきましょう！

※ブラウンブレッド・・・ライ麦パンなどの褐色パンの総称。

5月に試作をし、一足先に食べていただきました！

デイビッド先生と、通訳をしていただいた学校教育課の有木さんです。