

# <郷土料理のご紹介>

10月20日(月) 昼食

郷土料理： **スペイン**

## 《メニュー》

- ・ スペインパエリア
- ・ アヒージョ風ソテー
- ・ にんじんサラダ
- ・ コンソメスープ
- ・ バスクチーズケーキ



## 《解説》

### スペインパエリア

バレンシア語でフライパンを意味する「パエリア」はスペインのバレンシア地方の郷土料理で、様々な具材と米を合わせて炊いたものです。具材は魚介類や鶏肉、野菜など様々な種類があり、米の代わりにパスタを使うパエリアもあります。



### アヒージョ風ソテー

「アヒージョ」はオリーブオイルとにんにくで食材を煮込んだ料理で、「タパス」と呼ばれるスペイン南部の伝統的な小皿料理のひとつです。今回はアヒージョ風にオリーブオイルとにんにくを使って味付けしたソテーを提供します。



### バスクチーズケーキ

スペインのバスク地方発祥のチーズケーキです。クリームチーズをたっぷり使い、高温で短時間加熱するため、表面には香ばしい焦げ目がつき、内側はねっとりとした食感になります。



※写真はイメージです