

# アジア



インドネシア共和国



インドネシア共和国料理の  
「コラックラブ」

ココナッツミルクとかぼちゃのインドネシアのデザート



シンガポール共和国



シンガポール共和国料理の  
「チリクラブ」

カニをチリソースで炒めた名物料理



スリランカ民主社会主義共和国



スリランカ民主社会主義共和国料理の  
「キリパニ」

スリランカで朝食として食されるヨーグルト料理



タイ王国



タイ王国料理の  
「ガイヤーン」

ガイは「鶏肉」、ヤーンは「あぶり焼き」を意味した焼鳥



大韓民国



大韓民国料理の  
「カンジャンセウ」

カンジャンは「醤油」、セウは「海老」を意味した海老の醤油漬け



中華人民共和国



中華人民共和国料理の  
「月餅」

円形で表面に美しい模様が描かれている伝統的な菓子



バングラデシュ  
人民共和国



バングラデシュ人民共和国料理の  
「ミスティ」

「ミスティ=甘いお菓子」甘いシロップにドーナツを漬け込んだもの



東ティモール民主共和国



東ティモール民主共和国料理の  
「エッグタルト」

ペイストリー生地の上に玉子とカスタードを載せて焼いたタルト



フィリピン共和国



フィリピン共和国料理の  
「チキンアドボ」

鶏肉を酢、醤油、ニンニク、ローリエなどでマリネして煮込んだ料理



ベトナム社会主義共和国



ベトナム社会主義共和国料理の  
「生春巻き」

エビや肉、生野菜等をライスペーパーで巻いた料理



マレーシア



マレーシア料理の  
「サンバルウダン」

「ウダン=えび」えびをスパイスな辛味調味料で炒めたマレーシア風エビチリ

# 大洋州



オーストラリア連邦



オーストラリア連邦料理の  
「ローストビーフ」

牛肉の塊をオープンなどで蒸し焼きにし、軽くスライスした伝統料理



ソロモン諸島



ソロモン諸島料理の  
「キャッサバ芋フライ」

ソロモンの主食作物であるキャッサバ芋を素揚げした料理



トンガ王国



トンガ王国料理の  
「ケケ」

ケケは子供たちがおやつで食べる揚げパン



バヌアツ共和国



バヌアツ共和国料理の  
「スープミート」

中華風の調味料で味付けされた汁気の多い肉野菜炒め料理



パラオ共和国



パラオ共和国料理の  
「アホ」

ココナッツと餅で作る甘い南国風おしるこ



フィジー共和国



フィジー共和国料理の  
「ココンダ」

白身魚と野菜、ココナッツミルクなどを用いて作るフィジーの郷土料理



マーシャル諸島共和国



マーシャル諸島共和国料理の  
「ポキ」

小さくカットした魚介の刺身を、しょうゆベースのタレやアボカドで和えた料理



ミクロネシア連邦



ミクロネシア連邦料理の  
「ミクロネシアンチキン」

鶏もも肉をレモンと特製タレに漬け込み、焼いた料理

# 北米



アメリカ合衆国



アメリカ合衆国料理の  
「ハンバーガー」

ハンバーガーは「牛挽肉の料理」という意味。



カナダ



カナダ料理の  
「メープルパンケーキ」

カナダ産のメープルシロップは主に「サトウカエデ」という種類のカエデから  
採取されている。

# 中南米\_01



ウルグアイ東方共和国



ウルグアイ東方共和国料理の  
「アルファフォーレス」

2枚のクッキーでドゥルセ・デ・レचे（キャラメル）を挟み、ココナッツパウダーをまぶした甘いお菓子です。



キューバ共和国



キューバ共和国料理の  
「ロパビエハ」

Ropa Viejaは「古い服」という意味ですが、まさに古くなった服のようにほぐされた肉料理の為、そのように呼ばれる。



グアテマラ共和国



グアテマラ共和国料理の  
「グアテマラ コーヒーゼリー」

フルーティな酸味とチョコレートやナッツのようなコクがあり、ずっせりと爽やかな後味が特徴的なグアテマラコーヒー使用。



コロンビア共和国



コロンビア共和国料理の  
「パパクリオージャ オガオソース」

パパクリオージャは鮮やかな黄色が特徴の甘みのあるアンデスポテトを使ったポテトフライです。オガオソースとはトマトとネギの辛くない優しいサルサ。



チリ共和国



チリ共和国料理の  
「エリソス」

エリソスはスペイン語でウニの意味。ウニに玉ねぎなどを添え、レモンを絞って食べるシンプルな料理。



ドミニカ共和国



ドミニカ共和国料理の  
「ペスカド・コン・ココ」

魚とココナッツソースの組み合わせにより、甘くクリーミーな風味を持つ、トロピカルな味わいのとても美味しい料理。



トリニダード・トバゴ共和国



トリニダード・トバゴ共和国料理の  
「ダブルス」

トリニダード・トバゴではスナック食品感覚で食されており、国民食としても人気が高い。



パナマ共和国



パナマ共和国料理の  
「エンサラダデフェリア」

パナマのポテトサラダで、ビーツを使用していることが特徴。



ブラジル連邦共和国



ブラジル連邦共和国料理の  
「ポンデケージョ」

ポルトガル語でチーズパンを表す。最大の特徴は、キャッサバという植物のでんぷんである「タピオカでんぷん」を使用していること。

# 中南米\_02



ベリーズ



ベリーズ料理の  
「ハバネロチキン」

ハバネロホットソース使用。ハバネロソースはベリーズでは代表的なお土産としても有名。



ペルー共和国



ペルー共和国料理の  
「セビーチェ」

セビーチェは「食べ物、ごちそう」という意味の「cebo」に由来する言葉であり、柑橘類と香辛料で味をつけたマリネ。



ボリビア多民族国



ボリビア多民族国料理の  
「ピカンテデポジョ」

「Picante」(ピカンテ)は辛い味、「de」(デ)は英語のofと同様、「pollo」(ポジョ)は鶏肉を意味する。



ホンジュラス共和国



ホンジュラス共和国料理の  
「カルネアサード」

スペイン語でカルネは(牛)肉、アサードは焼いたの意味で定食定番のおかず。

# ヨーロッパ\_01



アイルランド



アイルランド料理の  
「ボクスティ」

アイルランド北部でハロウィーン時期を中心に良く食べられている伝統的なジャガイモパンケーキ。



イタリア共和国



イタリア共和国料理の  
「タリアータ」

イタリア中部のタリアータの肉料理「タリアータ」。イタリア語で「切った」を意味する。薄切り肉をシンプルにいただく料理。



英国

(グレートブリテン及び北アイルランド連合王国)



英国 (グレートブリテン及び北アイルランド連合王国) 料理の  
「サンデーロースト」

サンデーローストとは、日曜日にだけ食べることができるイギリス伝統料理のひとつ。



オランダ王国



オランダ王国料理の  
「ハーリング」

ハーリングとはニシンを塩漬け、発酵させたオランダ伝統の魚料理。



クロアチア共和国



クロアチア共和国料理の  
「タコのサラダ」

海岸部の魚介料理「タコのサラダ」。ぶつ切りタコをオリーブオイルでマリネした料理。



コンボ共和国



コンボ共和国料理の  
「チョフテ」

チョフテとは、ひき肉にスパイスやハーブを入れて焼いたもの。



サンマリノ共和国



サンマリノ共和国料理の  
「ピアディーナ」

薄いピザ生地(トルティーヤに似る)にチーズや生ハム、トマトなどを挟み半分に巻んでサンドイッチのように食べる。



スイス連邦



スイス連邦料理の  
「マラコフ」

チーズに衣をつけて揚げたもので、ジュネーブの隣のヴォー州の名物料理。



スウェーデン王国



スウェーデン王国料理の  
「ミートボール」

定番家庭料理で、ミートボールをマッシュポテトとジャムを添えていただくのが特徴的。



スペイン王国



スペイン王国料理の  
「ハモンセラノ」

スペイン産の生ハム(ハモン=ハム、セラノ=山)という意味。



スロバキア共和国



スロバキア共和国料理の  
「カリフラワーナゲット」

カリフラワーに衣をつけて揚げたシンプルな料理。



デンマーク王国



デンマーク王国料理の  
「スモーブロー」

スモーブローは、デンマーク語で「バターを塗ったパン」という意味で、デンマーク以外の国々にも広まり、北欧ではよく食べられている具沢山のオープンサンド。

# ヨーロッパ\_02



ドイツ連邦共和国



ドイツ連邦共和国料理の  
「カレーヴルスト」

焼いたソーセージの上にスパイシーなケチャップとカレーソース又はカレー粉をまぶしただけの単純な料理だが、根強い人気のあるメニュー。



ノルウェー王国



ノルウェー王国料理の  
「サーモン カルパッチョ」

北極圏のノルウェーは気度も海水温も低い為、脂の乗ったサーモンに成長します。



ハンガリー



ハンガリー料理の  
「鴨のロースト トリュフソース」

ハンガリーはフォアグラの生産量第2位を誇り、鴨肉も人気である。  
また赤キャベツマリネは、ハンガリー定番の付け合わせ。



フランス共和国



フランス共和国料理の  
「カヌレ」

カヌレはフランス語で「溝が付いた」という意味。名前の通り、カヌレの型には縦に12本の溝の模様が入っている。



ベルギー王国



ベルギー王国料理の  
「ベルギーワッフル」

ベルギーワッフルはイーストで発酵させた弾力のある生地が特徴。



ルーマニア



ルーマニア料理の  
「パパナシ」

パパナシの「パ」は小さな子供が言う「ごはん(日本ではまんま)」が由来。  
ドーナツのように膨げた生地にサワークリームやジャムをトッピングした伝統菓子。

# 中東



アラブ首長国連邦



アラブ首長国連邦料理の  
「パパロティ」

中はふわふわで外はカリカリの甘いコーヒー・キャラメルでコーティングされた焼き菓子



イエメン共和国



イエメン共和国料理の  
「バナナブレッドプリン」

バナナとパンにはちみつをかけたプリン



イスラエル国



イスラエル国料理の  
「マラビ」

ブラマンジェのようなミルクプリンで、ローズの風味が爽やかな伝統的デザート



イラン・イスラム共和国



イラン・イスラム共和国料理の  
「サラダシーラーズ」

ダイス上にカットしたきゅうりやトマトを、ハーブとともにドレッシングとミックスしたサラダ



オマーン国



オマーン国料理の  
「ファラフェル」

ひよこ豆やそら豆をつぶして香辛料を混ぜ合わせ固めたものを油で揚げた料理



カタール国



カタール国料理の  
「ルカイマツ」

アラビア語で「一口サイズ」を意味し、外はカリッと、中はふわふわの揚げ団子



サウジアラビア王国



サウジアラビア王国料理の  
「ウムアリ」

フィロ生地・ミルククリーム・フルーツの層を重ねた伝統的なデザート



トルコ共和国



トルコ共和国料理の  
「ケバブ」

肉に調味料やスパイスで下味をつけて香ばしく焼き上げた伝統的料理



# アフリカ



アンゴラ共和国



アンゴラ共和国料理の  
「チキンムアンバ」

とり肉、ピーナッツ、トマトで煮込んだ料理。



エジプト・アラブ共和国



エジプト・アラブ共和国料理の  
「ダウードバシャ」

トマト煮込み料理が人気。肉団子、レーズン、トマトソースで再現。



エチオピア  
連邦民主共和国



エチオピア連邦民主共和国料理の  
「エチオピアコーヒータルト」

ココとフルーティな酸味のエチオピア産コーヒー使用。



カメルーン共和国



カメルーン共和国料理の  
「マケロ」

マケロとは餅の意味。アフリカ料理の特徴の塩、とうがらし、にんにくで味付けしている。



ガンビア共和国



ガンビア共和国料理の  
「チャキリ」

ガンビアの定番デザートで、クスクス(粒状の pasta)とフルーツ、ヨーグルトを使用。ガンビアの子供に人気。



ケニア共和国



ケニア共和国料理の  
「ケニア コーヒーゼリー」

明確な酸味、力強いココ、濃厚な甘みのケニア産コーヒーを使用。



中央アフリカ共和国



中央アフリカ共和国料理の  
「フライドティラピア」

中央アフリカで定番の魚、ティラピアの素揚げ。



トーゴ共和国



トーゴ共和国料理の  
「アジデジ」

アジデジとはピーナツソースという意味で、鶏肉や魚を煮込んだ料理。



マダガスカル共和国



マダガスカル共和国料理の  
「マダガスカルバニラパンケーキ」

豊かな香りで高品質のマダガスカル産“フルボンバニラ”を使用。



南アフリカ共和国



南アフリカ共和国料理の  
「ミルクタルト シナモン風味」

ミルクタルトにシナモンをかけた、南アフリカで最も愛されるスイーツ。