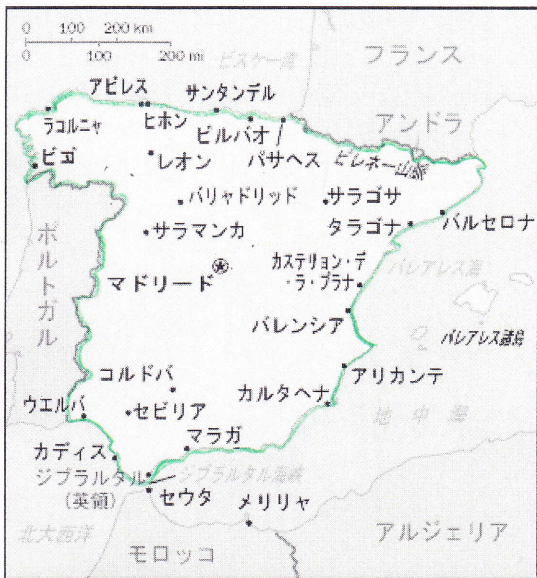


10月 世界味めぐりの旅

～スペイン～



スペインは、南ヨーロッパの
 イベリア半島の大部分を
 しめる国。スペイン南部
 の地域では、オリーブ
 オイルが栽培され、
 オリーブオイルをたろろ
 と使った料理が
 多い。牛や豚肉。

Mene

はちみつパン
 牛乳
 チーズオムレツ
 マリネサラダ
 ミートボールの
 トマトソース煮

スペインの食事は1日5回!?

スペインの人々は午前と午後のおやつに加え軽食を含めて、一日に5回の食事をあそぶ。

① 朝食 (デサジュー)



パンや糸状長い揚げ菓子
 のチョコとカネ・コン・レチェ (ミルクアート)
 やチョコラテ (ココア) など
 簡単にする。

② 午前11時頃の軽食 (オンセ)



ポカディーヨ (サンドイッチ)
 やスナック類をつまむ。

③ 一日の中心の食事となる昼食 (コミーダ)



午後2時頃から
 食べ始め、前菜・スープ、メイン料理、デザートまでのフルコースを2時間ほどかけて食べる。



④ 夕方のおやつ (メリエンダ) ⑤ 午後9時からの夕食

大衆酒場バル (食堂と居酒屋が一つになつてゐるような場所) は、タバス (つまみ) と酒を楽しむ人々にあつた。夕食は午後9時ごろから、スープやポカディーヨやタバスなど軽く済ませるのが一般的。タバスには...



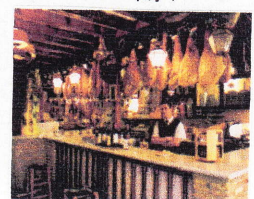
スペイン風オムレツ トルティーヤ 生ハム



イワシのマリネ

ハム類、魚料理、肉料理、野菜料理など、たくさん種類がある。

大衆酒場バル



祭りごふるまうため、大きな金高どパエリアを作つてゐるところ

