

献立ひとくちメモ

9月29日(木)



ギリシャのお話です。

ギリシャ共和国はエーゲ海とイオニア海に浮かぶたくさんの島々からなるヨーロッパの国で、首都はアテネです。

ギリシャ料理は「地中海食」と呼ばれています。人々は野菜や果物、穀物などの植物性食品を毎日食べているので、栄養バランスがとれた健康的な食生活をしています。

「ムサカ」とは、なすとじゃがいもの上にミートソースとホワイトソースを重ねてオーブンで焼くグラタンのような料理です。イタリア料理のラザニアに近い味で食べ応えがあります。

「ファソラーダ」とは、豆と野菜のスープのことで、ギリシャの国民食でもあります。