



7月 アメリカの献立



・ジャンバラヤ ・コブサラダ ・チキンスープ

アメリカ大陸にはもともとネイティブアメリカンが暮らしていました。かれらの生活の知恵をベースに、世界各国の移民が農業、酪農技術、調理法などを持ちこみ、アメリカの食は豊かになっていきました。なによりも“自由”を大事にするアメリカ人は、各民族のよいところや新しいものを積極的に取り入れ、多様性のある文化を作っていたといえます。アメリカの食べ物として思い浮かぶのは、ハンバーガーやステーキ、食後のスイーツなどでしょう。以前は食べすぎる人が多く、社会問題にもなりましたが、今は国全体で改善に取り組み、健康的な生活を心がける人が多くなっています。その背景には、日本食人気も一役かっているといえるかもしれませんね。

<ジャンバラヤ>



ジャンバラヤとは、「アメリカ風炊き込みごはん」です。フランス系アメリカ人によって作られた「ケイジャン料理」の一つです。アメリカに流れてきたフランス系移民や音楽などを「ケイジャン」と呼び、彼らが好んで食べていた、ちょっとスパイスの効いた料理のことを「ケイジャン料理」といいます。ジャンバラヤはスペインのパエリアがベースになっているといわれています。給食向けにアレンジしたジャンバラヤを味わって食べてください。

<コブサラダ>

コブサラダとは、レタスやアボカド、トマト、鶏肉、固ゆで卵、ベーコンなどをドレッシングで和えたサラダです。コブサラダは、ハリウッドのレストランのオーナーだった、ロバート・H・コブという人が考えたので、その名前がつけました。コブが、空腹のあまり店の厨房の冷蔵庫の食材を使い、「手早く簡単に作れるサラダ」として作ったのが最初だそうです。たまたま有名なハリウッド映画館経営者が来店して試食したところ、あまりに美味しくて、翌日また「昨日のサラダを！」と注文したところ、やがて全米に知れ渡りニューヨークでも人気になりました。アメリカでは冷蔵庫の材料を使って、わが家流で食べるコブさんのポリシーが受け継がれています。



<チキンスープ>



アメリカでおふくろの味とえば、「チキンスープ」。また、風邪などで体調が悪い時、アメリカでは必ずといっていいほどチキンスープを飲ませるそうです。チキンスープは、鶏肉とたまねぎやにんにく、セロリー、にんじん、じゃがいもなどの野菜がたっぷり入ったスープです。このチキンスープに麺類を加えてチキンヌードルスープにして食べることも多いです。実際、鶏肉のたんぱく質に野菜のビタミン・ミネラルが風邪を治すのに効果的だといわれます。

