

2020 オリンピック・パラリンピック料理

コロンビア共和国

首都:ボゴタ



コロンビアは南アメリカ大陸の北西にある国です。赤道付近にあるため、年中高温の熱帯地いきですが、首都をふくむ主要都市は標高が1000~3000mの場所にあり、温帯地いきの気候です。

コロンビアの食文化



コロンビア料理は、スペインにしはいされていたときのえいきょうを受けています。主に主食は米で、とうもろこし粉を練って焼いたアレパを食べたりもします。海に面していますが、主要都市は山地にあるため肉や豆類を主なたんぱくしつげんにしています。

アロス・コン・ポーヨとは・・・

アロス・コン・ポーヨは、お米をとり肉、野菜などといっしょにたいたピラフです。ターメリックやサフランで黄色にたきます。

アヒアコとは・・・

とり肉とじゃがいもを使ったクリームシチューのような料理です。じゃがいもはくずれるまでにこみます。コロンビアの伝統料理です。



コロンビアの有名なもの

コーヒー



エメラルド



サン・フェリペ・デ・バラハス城

2020 オリンピック・パラリンピック料理

きょうわこく

コロンビア共和国

しゅと

首都:ボゴタ



アロス・コン・ポーヨ

アロス・コン・ポーヨは、お米^{こめ}を鶏肉^{とりにく}、野菜^{やさい}などと一緒^{いっしょ}に炊^たいたピラフです。ターメリックやサフランで黄色^{きいろ}に炊^たきます。

アヒアコ

鶏肉^{とりにく}とじゃがいも^{つか}を使ったクリームシチュー^{りょうり}のような料理です。じゃがいも^{くず}は崩れるまで煮込^{にこ}みます。コロンビアの伝統料理^{でんとうりょうり}です。

2020 オリンピック・パラリンピックりょうり

コロンビアきょうわこく

しゅと:ボゴタ



アロス・コン・ポーヨ

ざいりょう:こめ、カレーこ、にんにく、たまねぎ、とりにく、にんじん、パプリカ、しょうゆ、グリーンピース

アヒアコ

ざいりょう:じゃがいも、とりにく、コーン、にんにく、にんじん、たまねぎ