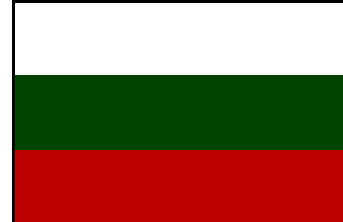


2020 オリンピック・パラリンピック料理

ブルガリア共和国

首都:ソフィア



ブルガリアの面積は日本のおよそ 3 分の 1 でいどで、バルカン半島の中央に位置しています。国土のおよそ 3 分の 1 は山地がしめ、国の中央を東西にバルカン山脈が走り、美しいおかでは羊の放牧も行われています。農業もさかんで、野菜や果物、小麦などをさいばいしています。

ブルガリアの食文化

ブルガリアにはきれいな水があり、また地中海せい気候からあ寒帯、高山気候まで気候変化にとんでおり、各地でさまざまな農作物が生産されています。ブルガリアには紀元前の時代からトラキア人が住んでいましたが、その後オスマンてい国などの支配を通じて多種多様な民族が流入し、ブルガリアの料理に大きなえいきょうをあたえました。げんざいでは、ブルガリアの料理は周辺しょ国の料理と類じするものが多いですが、互いに少しずつことなっています。

ムサカとは・・・

じゃがいもとひき肉を使ったグラタンです。ハーブを使って風味をつけます。ギリシャにもある料理ですが、ブルガリアではじゃがいもを入れるのが持ちょうです。



ボブチョルバとは・・・

インゲン豆が入ったスープです。ボブは豆、チョルバはスープのことを意味します。

ブルガリアの有名なもの

そういん
リラ僧院



ヨーグルト



バラの谷



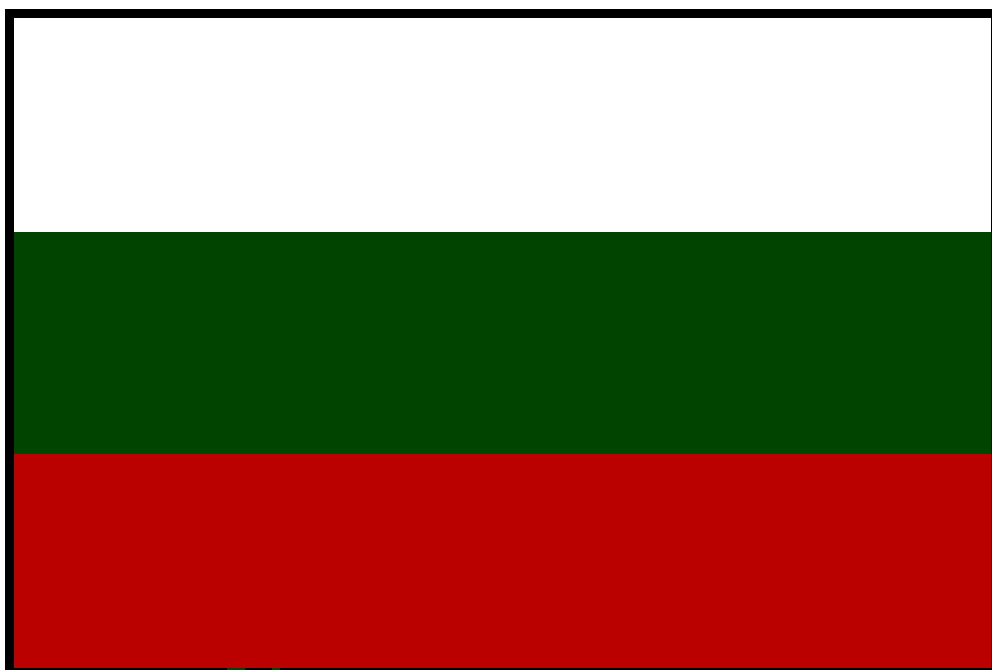
2020 オリンピック・パラリンピック料理

きょうわこく

ブルガリア共和国

しゅと

首都:ソフィア



ムサカ

じゃがいもとひき肉にくを使ったグラタンです。ハーブつかを使って風味ふうみをつけます。ギリシャにもある料理りょうりですが、ブルガリアではじゃがいもを入れるのが特徴とくちょうです。

ボブチョルバ

インゲン豆まめが入ったスープです。ボブは豆まめ、チョルバはスープのことを意味いみします。

2020 オリンピック・パラリンピックりょうり

ブルガリアきょうわこく

しゅと:ソフィア



ムサカ

ざいりょう:ぶたにく、じゃがいも、なす、ト
マト、にんじん、たまねぎ、チー
ズ、パセリ

ボブチョルバ

ざいりょう:しろいんげんまめ、トマト、ベー
コン、セロリ、たまねぎ、にんじ
ん、キャベツ、パプリカ