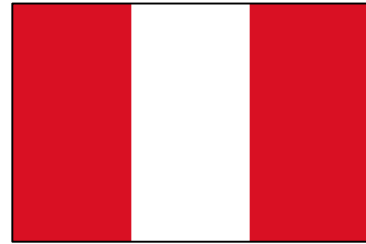


# 2020 オリンピック・パラリンピック料理

## ペルー共和国

首都:リマ



ペルーには、さばく・アンデス高地・ジャングルがあり、変化にとんだ風土と気候が1つの国にこんざいしています。ペルーにはかつて南米最大のインカ帝国がありましたが、16世紀、スペイン人によってせい服されてしまいました。そのため、ペルーにはスペインの文化が残っています。世界遺産に登録されている「マチュピチュ」や「ナスカの地上絵」など、なぞに包まれた先住民の古代文明も有名です。

### ペルーの食文化

太平洋に面していることから、ペルーには魚かい類を使った料理が多いです。一方で、アンデス地方の肉やじゃがいも、むらさき玉ねぎ、トマトなどの野菜も料理に多く取り入れられています。また、南米特有のライムやレモンを使ったさっぱりとした料理や魚かいのうまみを引き出したスープなど、バラエティーゆたかな料理が食べられています。

### ロモ・サルタードとは・・・

ペルーの国民食です。牛肉の細切り、玉ねぎ、トマト、フライドポテトをいためた料理で、ごはんのおかずぴったりです。しょうゆやバルサミコすで味付けしてあり、これは中国料理のえいきょうを受けていると言われています。

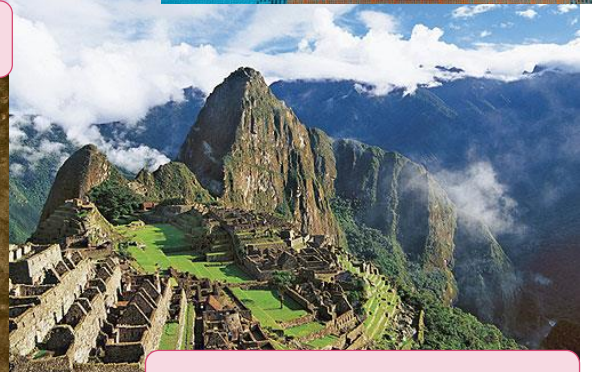


### ペルーの有名なもの

アルパカ



ナスカの地上絵

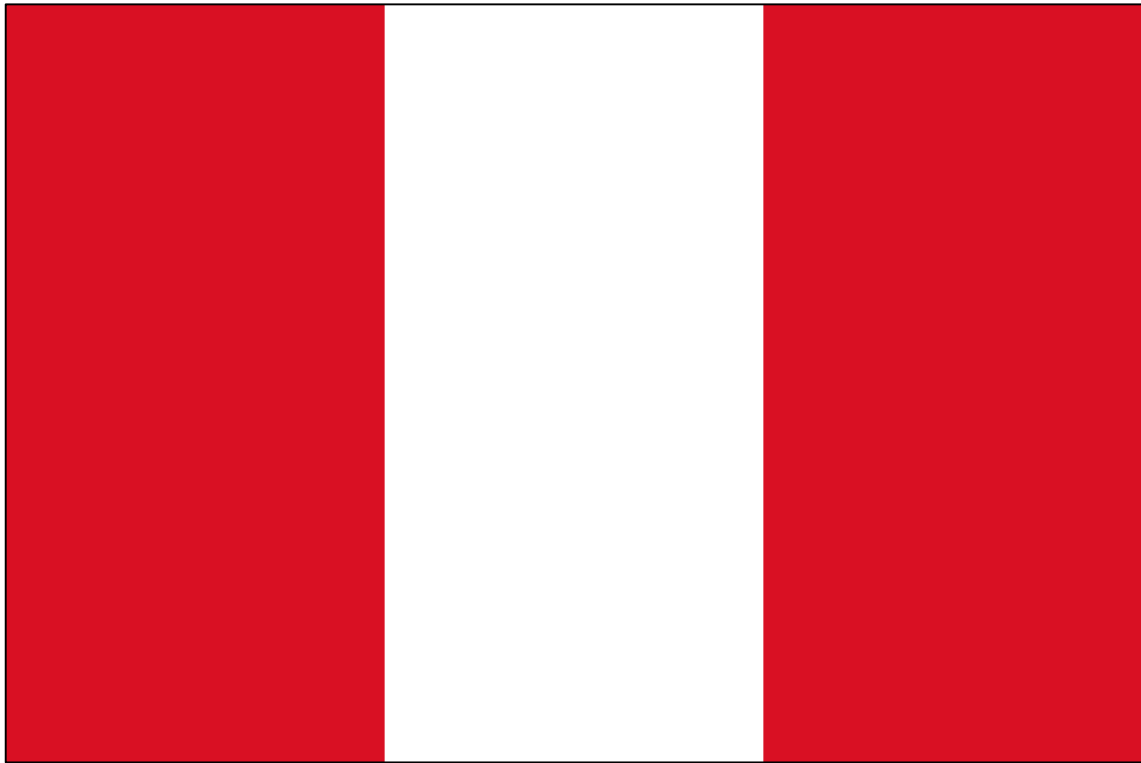


マチュピチュ

2020 オリンピック・パラリンピック料理

きょうわこく  
ペルー共和国

しゅと  
首都:リマ



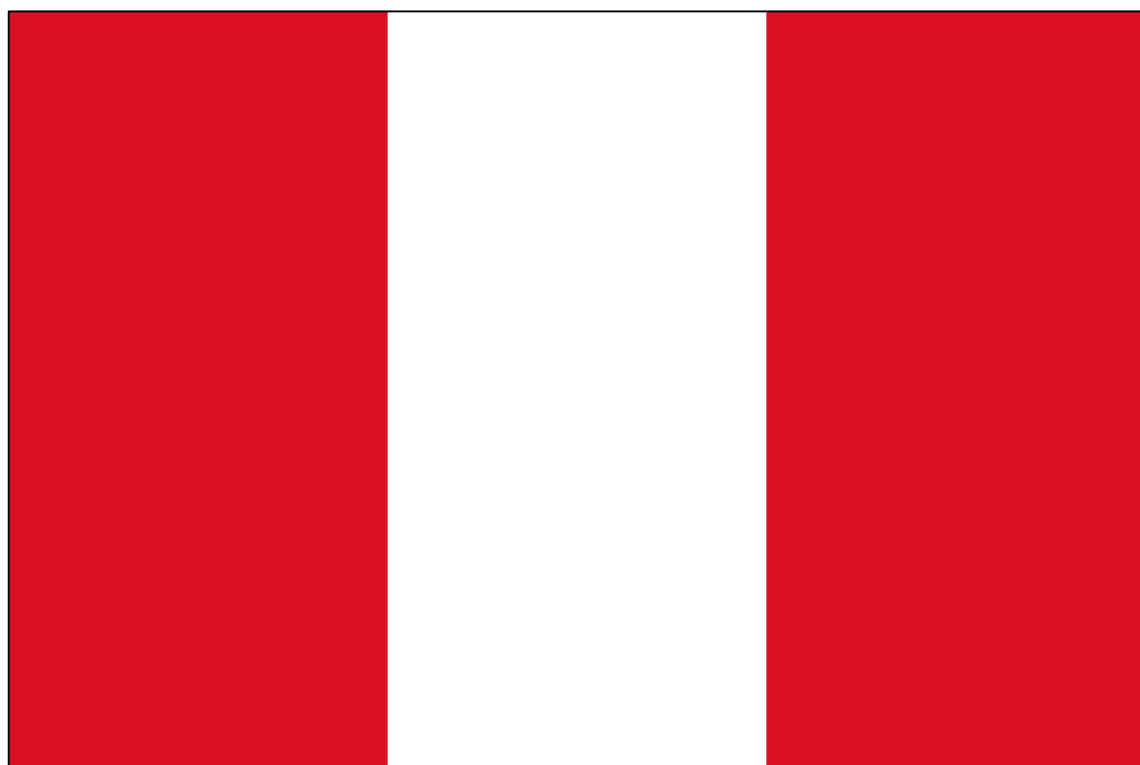
# ロモ・サルタード

ペルーの国民食です。牛肉の細切り、玉ねぎ、トマト、フライドポテトを炒めた料理で、ごはんのおかずぴったりです。しょうゆやバルサミコ酢で味付けしてあり、これは中国料理の影響を受けていると言われています。

2020 オリンピック・パラリンピックりょうり

# ペルーきょうわこく

しゅと:リマ



## ロモ・サルタード

ざいりょう:じゃがいも、ぶたにく、たまねぎ、  
パプリカ、トマト、しょうゆ