

国名	アルゼンチン	
料理	エンパナーダ（アルゼンチン風ミートパイ）	
材 料	分量30個分	作り方
<生地> 小麦粉 ラード 塩 水  <詰め物> 牛ひき肉 玉ねぎ（みじん切り） パセリ（みじん切り） オリーブ（みじん切り） 唐辛子 ゆで卵（みじん切り） 塩  揚げ油	500g 20g 小さじ1.5 300cc  500g 200g 25g 60g ひとつまみ 2個 お好みで  適量	<生地> ① 小麦粉を冠状に盛る。 ② 溶かしたラードを中央に注ぎ、混ぜて良く練る。ゆっくり塩、温水を加え、生地が均等な硬さでスムーズに球状になるまでこねる。 ③ 生地を1個10gのボール状にして15分寝かせる。 ④ 延べ棒を使い、生地を7～8cm、厚さ2mm程度の円状に広げ、めん棒にくっつかないように少量の小麦粉を振りかける。 <詰め物> ① フライパンに油を注ぎ、玉ねぎを軽く炒め、肉、パセリ、唐辛子、塩を加え、木製のスプーンで混ぜる。約20分調理し、火からおろして冷やす。 ② みじん切りにしたオリーブとゆで卵を加えて混ぜる。 <準備> ① 詰め物10gを生地の上に載せる。 ② 縁を湿らせ、各ピースを半折りにして、縁を指で押さえて開かないように閉じる。 ③ きつね色になるまで揚げる。

国名	オーストラリア連邦	
料理	アンザック・ビスケット	
材 料	分量40個分	作り方
お湯 重曹 バター ゴールデンシロップ （メープルシロップ） 乾燥ココナッツ 小麦粉 砂糖 オートミール	40mL 小さじ1 125g 40mL  1カップ 1カップ 1カップ 1カップ	① お湯に重曹を入れて溶かし、溶かしたバター、シロップを加える。 ② ココナッツ、小麦粉、砂糖、オートミールをボールに入れ、溶かした液①を加えて混ぜ合わせる。 ③ 鉄板にオーブンシートを引き、小さじ大の②を並べる。 ④ 160℃に温めたオーブンで18～20分焼く。

国名	中華人民共和国	
料理	焼き餃子	
材料	22個分	作り方
餃子の皮 にら 豚ひき肉 えび 塩 コショウ  サラダ油 ゴマ油  たれ 〔 酢 しょうゆ 辣油	22枚 100g (1束) 200g 100g 小さじ1/4 少々  適量 適量  10cc 15cc 5滴	① にら、えびは細かく刻んで豚ひき肉とよく混ぜ合わせる。塩、コショウを入れ、粘り気がでるまで練る。 ② 皮に①の具を包む。 ③ サラダ油をひいて②を焼き、仕上げにごま油をたらす。 ④ たれをつけて食べる。



国名	チェコ共和国	
料理	ブランボラーク (チェコ風お好み揚げ)	
材料	分量4人分	作り方
じゃがいも にんにく ベーコン 小麦粉 卵 オレガノ  揚げ油	5個 1かけ 100g 300g 2個 適量  適量	① じゃがいもは皮をむき、すりおろす。にんにくもすりおろす。ベーコンはみじん切りにする。 ② 油以外の材料を全て混ぜあわせる。 ③ フライパンにひたひたの油をひき、スプーンで落とし入れ、軽く両面を焼き揚げる。

国名	ハンガリー	
料理	ハンガリアン・グヤーシュ（ハンガリー風スープ）	
材 料	分量4人分	作り方
牛肉（肩又はすね）	200g	<p>① にんにくは薄く切って炒めておく。</p> <p>② 牛肉は一口大に切る。じゃがいもは皮をむき、乱切り、玉ねぎは薄く切る。トマトは湯むきし、ざく切りにし、パプリカは種を除き、長さ約2cmの細切りにする。</p> <p>③ 玉ねぎをサラダ油で炒め、火からおろす。赤パプリカの粉末を混ぜ、牛肉、塩、黒こしょうを加え、中火で調理する。</p> <p>④ キャラウェイの実とにんにく、玉ねぎ、トマト、じゃがいもを加え、水300ccを全体にかぶるように加える。じゃがいもが柔らかくなったら、適宜塩で調味する。</p> <p>⑤ フランスパンを切り、添える。</p>
じゃがいも	250g	
玉ねぎ	150g	
トマト	100g	
にんにく	1/2かけ	
パプリカ（緑・黄色）	各1個	
サラダ油	15g	
キャラウェイの実（挽いたもの）	適量	
黒こしょう	適量	
塩	適宜	
赤パプリカ（粉末）	15g	
フランスパン	適量	

国名	イタリア共和国	
料理	ニョッキのトマトソース	
材 料	分量35個分	作り方
トマトソース		<p>トマトソース</p> <p>① トマトは皮を湯むきする。</p> <p>② オリーブオイルのなかに潰したにんにくをいれてトマトソースを加え、約30分加熱する。塩、唐辛子、バジリコ、刻みパセリを入れる。</p> <p>ニョッキ</p> <p>① 皮を残したままじゃがいもを茹でる。熱いうちに皮を裂き、潰して、冷めるまで待つ。</p> <p>② じゃがいもをボールに入れ、小麦粉、卵、卵白、オリーブオイル、塩、ナツメグを順に加え、やわらかくなるまで混ぜる。</p> <p>③ 両手で棒状に丸め（直径2～3cm）、2cm大に切る。</p> <p>④ 平鍋で沸騰した塩水の中に、一度に少量のニョッキを入れ、表面に浮き上がってきたら取り出す。</p> <p>盛り付け</p> <p>トマトソースとおろしたパルメザンチーズをかけて出来上がり。</p>
熟したトマト	400g	
にんにく	12g	
刻みパセリ	大きじ1	
オリーブオイル	小さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
唐辛子	1本	
バジリコ	適宜	
パルメザンチーズ	適宜	
ニョッキ		
じゃがいも	400g	
小麦粉	80g	
卵	1/2個	
卵白	1/2個	
オリーブオイル	小さじ1/2	
ナツメグ	少々	
塩	小さじ1/2	

国名	大韓民国	
料理	へムルパジョン (海鮮チヂミ)	
材料	分量4人分	作り方
分葱 ひき肉 むきえび 二枚貝 いか 赤唐辛子 小麦粉 卵 アンチョビ 塩 すりごま ごま油 こしょう  ディップソース { しょうゆ 酢 分葱 唐辛子 煎りごま	80 g 50 g 60 g 60 g 60 g 適量 200 g 1個 20 g 適量 適量 適量 少々  大さじ2 大さじ1 適量 適量 適量	① 分葱をみじん切りにする。えび、いかを食べやすい大きさに切る。 ② ボールに小麦粉、卵、水を入れて、混ぜる。材料全てを加え、さらに混ぜる。 ③ ②を油のひいた鉄板で焼く。

国名	モンテネグロ	
料理	ポドヴァラク (サワークラフトと豚肉のオープン焼き)	
材料	分量2人分	作り方
豚肉のスペアリブ サワークラフト キャベツ 玉ねぎ 月桂樹の葉 オリーブ油 塩 こしょう	100 g 100 g 100 g 50 g 1～2個 少々 少々 適宜	① 玉ねぎは薄く切り、キャベツは細切りにする。 ② フライパンにオリーブ油を引き、月桂樹の葉、玉ねぎを弱火で10分ほど炒める。 ③ サワークラフトの水気を絞り、冷水を入れた鍋の中でさっと洗う。 ④ ③の水気を絞り、①の玉ねぎと刻んだキャベツを混ぜ、加えて15分ほど炒める。 ⑤ 鉄板に豚肉を敷き、その上に③をのせ、水50ccを加える ⑥ 肉から油が出始めたら、塩、こしょうで味付けをする。

国名	モロッコ共和国	
料理	タジン	
材 料	分量4人分	作り方
牛肉（骨つき）	500g	<p>① 玉ねぎ、パセリ、コリアンダーをみじん切りにする。</p> <p>② 大きな鍋にたっぷりのオリーブ油を熱し、①と調味料、牛肉を入れて、肉の表面を焼き付ける。</p> <p>③ 肉の両面に焼き目が付いたら、肉が浸るくらいまで水を入れて煮る。</p> <p>④ ジャガイモ、人参の皮をむき、大きめに切る。トマトの皮をむき、種を取り、ざく切りにする。</p> <p>⑤ 肉が十分にやわらかくなったら、硬い野菜から順番に入れ、オリーブ、レモンを加えてしばらく煮る。</p> <p>⑥ 野菜が煮えたら、味をみて、適宜、塩、こしょうで調味する。</p>
玉ねぎ	250g	
じゃがいも	750g	
人参	500g	
完熟トマト	250g	
オリーブ	25g	
塩漬けレモン	1/2個	
パセリ	少々	
コリアンダー	少々	
調味料		
〔 塩 こしょう	適量 適量	

国名	スイス連邦	
料理	ビュンドナーゲルシュテンズuppe（大麦のスープ）	
材 料	分量4人分	作り方
大麦	50g	<p>① 大麦はたっぷりの水につけ、一晩ほど浸水させる。</p> <p>② 玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコンは細かくみじん切りする。</p> <p>③ 鍋にバターを熱し、①を加えながら全体がしんなりするまで炒める。いったん火を止め、水を切った大麦、水、固形コンソメ、ローリエを加え、ひと混ぜし、アク取りシートをのせて火にかける。沸騰したら火を弱め、1時間程煮る。</p> <p>④ 容器の卵黄を溶き、生クリームを加えてよく混ぜ、加熱する。（※今回、卵黄は使用していません）</p> <p>⑤ ②の火を止め、アク取りシートを取り除き、塩、こしょうで味をととのえる。</p> <p>⑥ 器に③を入れ、④のスープを注ぎ、小ねぎをちらし、よくかき混ぜる。</p>
玉ねぎ	1/2個	
人参	1/2個	
セロリ	1/3個	
ベーコン	2枚	
バター	大さじ1	
固形コンソメ	1個	
水	5カップ	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
ローリエ	1枚	
卵	1個	
生クリーム	大さじ2	
小ねぎ（小口切り）	大さじ2	

国名	トルコ共和国	
料理	カルヌヤルク	
材 料	分量4人分	作り方
なす(大きいもの) ひき肉 玉ねぎ 塩・こしょう サラダ油 トマト	4本 200g 中1個 適量 適量 1/4個	① なすは縦に何か所か皮をむき、油で焼いておく。 ② 玉ねぎはみじん切り、トマトは薄い輪切りにする。 ③ フライパンに油をひき、玉ねぎ、ひき肉を炒める。 塩・こしょうで味付けをして、水気がなくなるまで炒める。 ④ ①のなすを縦半分に切り開き、③を詰め、上にトマトをのせて鉄板に並べる。 ⑤ 160℃のオーブンで30分程焼く。

国名	日本	
料理	赤飯	
材 料	分量10人分	作り方
もち米 小豆 塩	5合 1/2合 少々	(前日) 前もって小豆を煮ておく。 もち米を洗って、冷ました小豆の煮汁を混ぜておく。 ① もち米をザルに上げて水気をきる。小豆を混ぜ合わせる。 ② 蒸し器に蒸し布を敷き、①をのせて強火にかけ、蒸気が上がってから20分間蒸す。親指と小指で米がつぶれるようになったら、ボールに水を入れて全体にたっぷりとかけ、再び蒸気が上がってから20分間蒸す。