



コロンビアのご飯といったら???

こんにちは！今回は食事についてです！

コロンビアの食事は一般的にお米、豆、肉、バナナ（プラタノ）等の食材が使われ家庭的で素朴な味の料理が多いです。また、スープもよく食べられ、昼食が1日の中で一番しっかりした食事になることが多いです。

数あるコロンビア料理の中でも今回は私が一番好きな**bandeja paisa**（バンデハ・パイサ）を紹介します！bandejaはお皿や盛り合わせ料理を意味し、paisaはメデジン周辺の地域や人々、文化を指す言葉です。

フリホーレス
赤インゲン豆を
煮たスープ。

プラタノ
加熱して食べる
種類のバナナ



チチャロン

豚の皮と脂身を揚げた
もの。

アレパ

とうもろこし粉で作られ
たパンのようなもの。
コロンビアでは広く食べ
られている。

他にも...



タマル

肉、野菜や米をバナナ
の葉で包み蒸す料理



アヒアコ

ジャガイモとチキンのスープ。他に
もとうもろこしなどの野菜が入って
いる。



日本食

コロンビアでも寿司やラー
メンなどの日本食が食べれ
るが、高級品。

記事を書いている途中からお腹が空いてきました！日本食が恋しくなることもありますが、コロンビア料理もとても美味しいですよ！ぜひコロンビア、中南米料理を食べてみてください！