

〜オーストラリアの家庭料理〜

オーストラリアの家庭料理について調べました。
写真・感想を見て、少しでもオーストラリアを感じてもらいたいです！

FOOD

① ミートパイ (Meat pie)



・ミートパイはその名の通り、パイの中にシュシー(ひき肉)が入っています。
オーストラリアではご飯といえども、おやつとして親しまれています。

(BRAUER COLLEGEの2年生)

← スパイシーなものやチーズが入ってるものほど、たこじんのアレンジがありました！

② ベジマイト (VEGEMITE)

ベジマイトは茶色いペースト状の食べ物です。
オーストラリア人はよくパンにぬって食べるそうです。
「オーストラリアでも好き、嫌いかはっきり分かれる」と
ホームステイ先の子も言っていました。家庭に
1つは常備されています。

[匂いが強烈 + しおっぱい + ニカキ]の
組み合わせで、あまりおいしくはないです。
オーストラリア人には日本の納豆と同じような
感覚なのかなと思います。



③ ファイッシュ アンド チップス (fish-and-chips)



油で揚げた白身魚のフライとフライドポテトがセットになっている食べ物です。
オーストラリアではアボガドソースにディップして食べる食べ方がホビーラーだと言っていました。(BRAVER COLLEGE 中3)

お汁シソの味がおいしかった。
私はチップスを食べるのがオススメです。

④ ラップ (Wrap)

ラップはแฮมや野菜などをフラット(フラット)と呼ばれる薄い生地で巻いて食べるものです。
ボリュームがある割りにヘルシーなので、オーストラリアでは特に女生に人気だそうです。
(Emmanuel college 高1)

トルティーヤに似ている!



↑ オーストラリアのマクドナルドにはビーフ・チキン・ポークのラップがメニューにありました!!

⑤ カンガルーミート (Roomeat)



カンガルーミートとはその名の通り、カンガルーの肉のことです。「ルーミート」とも呼ばれるそうです。
オーストラリアならではの料理です。
調味料方法は各家庭で異なりますが、主にステーキやローストする家庭が多いそうです。

(BRAVER COLLEGE)

← スーパーでも買うことが出来るホビーラーはお肉です!
食べた派遣生は「少し硬かった」と言っていました!

SWEETS

① タイムタム (TimTam)



- ・ オーストラリアのスイーツ代表といえば、やっぱりタイムタムです！
- ・ ビスケットをチョコでコーティングしたスイーツです。
- ・ 日本でも販売されていて、とても人気です！

←〈フレーバー〉

オリジナル・キャラメル・ダークチョコ・チョコミント
ホワイトチョコ・イチゴジェラート・フェリー・ダブルユースト
など全40種類!!!

② ラミントン (Lamington)

- ・ ラミントンとはスポンジケーキをチョコレートでコーティングし、そのまわりにココナッツがまぶしてあるスイーツです。
- ・ オーストラリアでは伝統的はスイーツで、手作りする家庭もあるそうです。

(Emmanuel college)



→ オーストラリアではイチゴジャムがはさまっているラミントンが一番人気です!!

③ シリアル (Cereal)



- ・ オーストラリアでは朝食の定番と言われている色々な種類のシリアルが家にあり、ミックスして食べるなど、日本とは少し異なっています。
- ・ コンクレーク・ホップコーン・チョコクランチなど、色々なものがまぶっていました。

←スーパーにもたくさんの種類のシリアルがありました!!

発見👁️ ~オーストラリアってこんな国~

現地でオーストラリアについて調べて発見した事がありました。

例えば... オーストラリアには **色々な国の文化**がある!



オーストラリアの **家庭料理**の中にも他国の料理が入っています。

- ミートパイ → **イギリス・欧米**
- フィッシュアンドチップス → **イギリス**
- ラック → **メキシコ**
- シリアル → **アメリカ**

移民の国としても知られる「オーストラリア」は食文化にもその特色がありました!!

最後に、オーストラリアの **スイーツ** の作り方を紹介します!

HONEY JOY

材料

- フレーンシリアル 1袋 2/3
- はちみつ 大さじ 2
- バター 大さじ 4
- さとう 60g ぐらい

A (

(甘さはさとうの量で調節!!)

- ① Aを金鍋に入れて火にかける → 軽く沸騰するまで
- ② ①にシリアルを入れて混ぜる
- ③ ②をお弁当のおかずカップに盛りつける
↑ スプーン2杯分ぐらい
- ④ 160℃に余熱したオーブンで③を5分焼く
- ⑤ オーブンからとり出し、クールダウンする



完成



ぜひ作って食べて下さい!!!