



ギリシャ料理教室



—ギリシャの料理や文化について—

★ ギリシャってどんな国？

★ ギリシャの歴史について

★ オリンピック発祥の地

★ 食文化について

★ 正しく手を洗おう！

★ ギリシャ料理を作ってみよう！

令和2年

氏名 _____



はじめに

2020年の夏、東京オリンピックが開催される予定であったことから、私たちは、オリンピックに関わる料理教室を開催したいと考え、その発祥地である「ギリシャ」の料理や文化をテーマとして準備を進めてまいりました。しかしながら、その後、新型コロナウイルス感染症の影響で、東京オリンピックは延期になってしまい、また、今年度の料理教室は中止となってしまいました。

城西健康市民大学で、皆さんにお会いできないことは大変残念ですが、この実習書で少しでも「ギリシャ」の料理や文化に触れるとともに、ご自宅などでギリシャ料理に挑戦していただければ幸いです。

新型コロナウイルスを克服し、また来年、城西健康市民大学で、皆さんにお会いできることを楽しみにしております。

城西大学 薬学部 医療栄養学科
栄養教育学研究室一同





ギリシャってどんな国？

ギリシャは、ギリシャ神話やオリンピック発祥の地といった、長い歴史と豊かな文化の国です。また、美しい景色や建造物も有名であり、ヨーロッパで人気の観光地となっています。



ギリシャの国旗



青は海を、白は空を、カントン部分（旗の左上）の青十字はギリシャ正教への信仰を表しています。



ギリシャの地理



引用：<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/worldculture/greece/>

国名：ギリシャ共和国

首都：アテネ

面積：約 13 万 2,000 km²（日本の約 3 分の 1）

人口：約 1,047 万人（2019 年現在）（日本の約 12 分の 1）

気候：ほぼ全土が地中海性気候（冬は一定の降雨、夏は日差しが強く乾燥）

気温：平均気温 冬（1月）10.1℃ 夏（7月）28.0℃

ギリシャの観光

ギリシャは、古代ギリシャ文明の遺跡が見られるアテネやエーゲ海クルーズなどの観光名



ギリシャの言葉

引用：<https://wondertrip.jp/79647/>

ギリシャ語 … π (パイ) β (ベータ) α (アルファ) などもギリシャ語です！

ギリシャの公用語は、英語ではなくギリシャ語です。日常会話やテレビのニュースや道路標識などギリシャ語であふれていますが、観光で人気のギリシャは外国人が多いため、英語も通じるようです。



ギリシャの歴史について



ギリシャの年表

歴史の動き

年代	内容
40万～20万年前の旧石器時代	ギリシャに人類の活動が始まる
紀元前 3,000 年頃～1,200 年頃	ヨーロッパで最初の高度文明（エーゲ文明）
紀元前 700 年代	ポリスと呼ばれる都市国家成立（アテネ等）
紀元前 550 年頃	ペルシア戦争に勝利（パルテノン神殿建立）
紀元前 300 年代	ポリスがマケドニアに支配される
紀元前 146 年	ギリシャがローマ帝国の一部となる
395 年	ローマ帝国分裂（東ローマ帝国の一部となる）
1453 年	オスマン帝国がギリシャ征服
1832 年	ギリシャ王国成立（オスマン帝国弱体化）
1974 年	ギリシャ共和国誕生（君主制と軍事政権を経て）
1981 年	EC（現在の EU…欧州連合）に加盟

★ オリンピック発祥の地

世界の5大陸を表しています！
オセアニア・アフリカ・アメリカ
アジア・ヨーロッパ



オリンピックの原型



オリンピックの原型は、紀元前 776 年にギリシャのオリンピアの地で誕生し「オリンピア祭典」(古代オリンピック) などと呼ばれた主神ゼウスにささげる宗教行事でした。
(写真は古代オリンピック競技場跡)

引用：<https://www.ab-road.net/europe/greece/olympia/guide/08776.html>

近代オリンピック

その後、約 1500 年間の中断期間を経て、第 1 回近代オリンピックが 1896 年に、フランスのピエール・ド・クーベルタンの発案によってアテネで初めて開催されました。



引用：<https://architecture-tour.com/world/greece/panathenaic-stadium/>

★ 食文化について

オリーブをたくさん食べる国

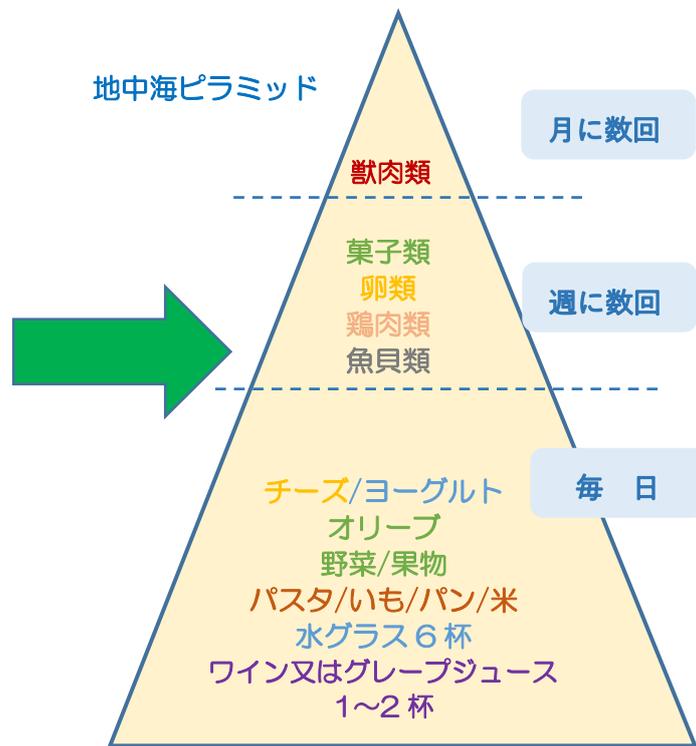


ヨーロッパ文明の生まれたギリシャは、食文化も古くから豊かでした。地中海に面した温暖な気候の中でオリーブは昔から栽培され、ギリシャの食文化にはなくてはならないものになっています。また、国民 1 人あたりのオリーブオイルの消費量は世界一で、料理にたくさん使われています。



健康によい地中海食

ギリシャの料理は、スペインやイタリアなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。地中海食とは、チーズやヨーグルトと、オリーブや野菜・果物・穀物などの植物性食品は毎日、魚介類・鶏肉や卵やお菓子類は週に数回、肉は月に数回とるという健康的な食べ方です。それをピラミッド形に分りやすく表した図を「地中海ピラミッド」と呼んでいます。



庶民の食道「タベルナ」と「メゼ」



タベルナ



メゼ

引用：<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/worldculture/greece/>

タベルナは気軽に入れる食堂のことです。家族や仲間とおしゃべりしながら食事を楽しむ場所で、ギリシャ人にはなくてはならないものです。気候のいい時期は外のテーブルで食事を楽しむこともあります。

タベルナでは、まず「メゼ」という、いろいろな小皿料理が出てきます。

タラコなどとマッシュポテトを混ぜた「タラモサラダ」、ぶどうの葉で貝を巻いた「ドルマダキア」、ヨーグルトときゅうりのディップ「サジキ」などが代表的です。

手を正しく洗おう！

爪は短く切っておきましょう
指輪・時計は外しておきましょう



ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう

1. 流水でよく手を濡らし、石けんを付け、手のひらを良く擦ります。



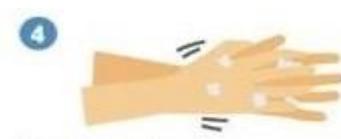
2. 手の甲をのばして擦ります。



3. 指先・爪の間を念入りに擦ります。



4. 指の間を洗います。



5. 親指と手のひらをねじり洗いします。



6. 手首も忘れずに洗います。



★ ギリシャ料理を作ってみよう！



楽しく調理をするために

- ・衛生管理に十分注意してください。
- ・調理開始前に十分な手洗いを心掛けましょう。
- ・清潔なふきんやタオルを使いましょう。
- ・包丁やまな板は、肉類や野菜類など使い分けると安全です。
- ・鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ・トイレはエプロンをはずして済ませ、十分な手洗いを励行しましょう。
- ・ごみの分別は、各市町村のルールに従ってください。
- ・食品のアレルギー等がある方は事前にお問い合わせください。



ギリシャ風グリーンサラダ



1人前の栄養価

- ・エネルギー…98kcal
- ・タンパク質…2.9g
- ・脂質…6.9g
- ・炭水化物…7.1g
- ・食物繊維…1.4g
- ・カルシウム…70mg

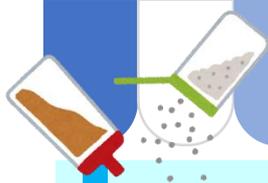
【材料】2~3人分

- ★トマト…中2個
- ★きゅうり…1/2本
- ★ピーマン…1/2個
- ★フェタチーズ…40g
- ★紫玉ねぎ…適量
- ★オリーブオイル…大さじ1
- ★レモン汁…大さじ1
- ★塩・こしょう…少々
- ★オリーブの実（なくてもよい）

*フェタチーズとは、ギリシャの代表的なチーズで羊あるいは山羊の乳からつくられる。

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ② トマトはくし切りにする。きゅうりは少し厚めの小口切りにする。
ピーマンは幅1cmに千切りにする。
- ③ フェタチーズはキューブ状に切る。
- ④ 器にトマト、きゅうり、ピーマンを盛り付け、フェタチーズとオリーブ、玉ねぎを散らす。
- ⑤ オリーブオイル、レモン汁、塩・こしょうをかけて和えたら完成。



インゲン豆のファソラーダ・スープ



1人前の栄養価

- ・エネルギー…174kcal
- ・タンパク質…6.0g
- ・脂質…7.1g
- ・炭水化物…22.1g
- ・食物繊維…9.5g
- ・カルシウム…131 mg

【材料】2人分

- ★インゲン豆（水煮）…100g
- ★水…500ml
- ★玉ねぎ…1/2個
- ★コンソメブイヨン…10g
- ★にんじん…1/2本
- ★塩・こしょう…適宜
- ★セロリ…葉付き小枝約3本
- ★オリーブオイル…大さじ1



【作り方】

- ① セロリの根元の部分を切り落として、先端から筋をそぐように切り目を入れる。筋取りをして、粗く刻む。
- ② 玉ねぎとにんじんは、さいの目切りにする。
- ③ 鍋に分量の水と、野菜、インゲン豆を加えて強火にかける。
- ④ 沸騰し煮えてきたら弱火にし、蓋をして煮込む。
- ⑤ 豆が柔らかくなったらコンソメブイヨン、塩・こしょうを加え、野菜と豆によく火が通るまで煮込む。
- ⑥ 煮込み終わったら味を調べ、お好みでオリーブオイルを加えて完成。



地中海風ジャガイモとナスのムサカ



1人前の栄養価

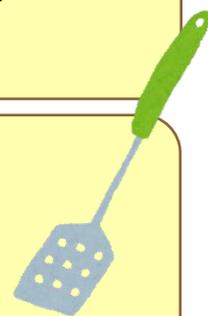
- ・エネルギー…297kcal
- ・タンパク質…13.9g
- ・脂質…21.1g
- ・炭水化物…12.0g
- ・食物繊維…2.5g
- ・カルシウム…117 mg

【材料】3~4人分

- | | | |
|-------------------|----------------|-------------|
| ★ナス…2本 | ★じゃがいも…2個 | ★トマトソース |
| ★オリーブオイル…大さじ1 | ★牛豚合いびき肉…200g | ○こしょう…ひとつまみ |
| …200g | ★玉ねぎ(100g)…1/2 | ○カットトマト缶 |
| ★ホワイトソース(缶詰)…200g | | ★ニンニク…1片 |
| ○塩……小さじ1/2 | | |

【作り方】2人前

- ①じゃがいもは皮をむき、薄切りにし、ナスは幅1cmの輪切りにする。
- ②ニンニクと玉ねぎをみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ弱火で熱し、香りが立ったら牛豚合いびき肉を入れ中火で炒める。
- ④お肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れ、しんなりとするまで炒める。
- ⑤○を加えて蓋をし、弱火で15分程煮る。
- ⑥熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ナスを入れ両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑦耐熱ボウルにじゃがいもを入れ、水を少し加えてラップをふんわりとかけ、500wの電子レンジで2分程加熱する。
- ⑧耐熱皿に⑤、⑥、ホワイトソースを順に重ねる。
- ⑨ピザ用チーズをのせ、オーブンで10分程チーズが溶けて焼き色がつくまで焼きます。パセリを振りかけて完成!!



ギリシャ風ヨーグルトパン



1 個あたりの栄養価

- ・エネルギー…143kcal
- ・タンパク質…3.6g
- ・脂質…2.1g
- ・炭水化物…27.3g
- ・食物繊維…0.7g
- ・カルシウム…64 mg



【材料】

★ホットケーキミックス…200g

★ヨーグルト…150g

★小麦粉(打ち粉)…適量 (多め)

【作り方】 6 個分

●下準備：オーブン皿にクッキングシートを敷いておく。

- ① ボウルにホットケーキミックスとヨーグルトを入れ、ゴムベラで粉っぽさが無くなるまでよく混ぜる。
*生地はベタついてよい。
- ② まな板等の上に打ち粉をし、①の生地をのせて生地にも打ち粉をふり、6等分にする。
- ③ 生地を1つ手に取り打ち粉をまぶし、生地を丸めて形を整え、さらに打ち粉をまぶす。
- ④ 下準備をしたオーブン皿に間隔をあけてそっと置きオーブンで180度15分～17分焼く。



*市販のあんを中に詰めて焼くと、「ヨーグルトあんパン」になります。簡単にできるのでオススメです。

イエミスタ～ギリシャ風パプリカのライス詰め～



1人前の栄養価

- エネルギー…602kcal
- タンパク質…15.0g
- 脂質…21.7g
- 炭水化物…85.2g
- 食物繊維…6.6g
- カルシウム…54 mg
- 塩分…1.4g

【材料】2人分

- | | | |
|----------------|------------------|----------|
| ★パプリカ（赤・黄）…各2個 | ★ミント…5g | ★水…100ml |
| ★玉ねぎ…1/4 | ★トマトピューレ…100g | |
| ★なす…1本 | ★にんにく…1片 | |
| ★牛ひき肉…80g | ★オリーブオイル…大さじ1+大さ | |
| ★ご飯…300g | ★塩…小さじ1/3 | |
| ★パセリ…5g | ★こしょう…少々 | |



【作り方】

- 下準備：オーブンを180度に温める。
- ① パプリカはヘタの部分を取り落とし、種を取り除く。（このヘタも使うので、穴が開かないようにする。）玉ねぎ、なす、パセリ、ミント、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、そこへにんにくを入れ弱火で熱する。にんにくの香りが強く香ってきたら、ひき肉を入れて中火で炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、そこへ玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、なすを加えて炒める。
- ④ ナスがしんなりしたらご飯、パセリ、ミント、トマトピューレを加え、全体を炒め合わせ、塩・こしょうをお好みで入れて味を調節する。
- ⑤ パプリカに4等分した②をそれぞれ詰めてヘタで蓋をする。
- ⑥ 耐熱皿に立てて入れて表面にオリーブオイルを塗り、水を注いで、オーブンで30～40分焼く。パプリカに火が通れば出来上がり。

きゅうりとヨーグルトのザジキソース



1 人前の栄養価

- エネルギー…58kcal
- タンパク質…2.1g
- 脂質…3.8g
- 炭水化物…3.6g
- 食物繊維…0.3g
- カルシウム…65 mg
- 塩分…0.5g

【材料】

- ★ヨーグルト…400g
- ★きゅうり…1 本
- ★にんにく…2片
- ★オリーブオイル…大さじ1
- ★塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① ヨーグルトを水切りする。
- ② きゅうりを刻む。
- ③ にんにくをすりおろす。
- ④ ①②③を混ぜ合わせて完成。



メモ

編集後記

今年度は、コロナ禍により、城西健康市民大学がお休みになってしまいました。約半年にわたり、料理教室の準備をしてきましたが、教室を実施することができませんでした。本来であれば、東京オリンピックに合わせて、オリンピック発祥の地であるギリシャの料理を、健康市民大学の皆さんと一緒に楽しく作る予定でした。

残念ながら、料理教室は実施できませんでしたが、実習書を大学ホームページで公開してもらえることになりました。

本実習書では、オリンピック発祥の地であるギリシャの紹介とともに、代表的なギリシャ料理をご紹介します。掲載にあたっては、すべての料理を研究室で再現しました。ギリシャでよく用いられるオリーブオイルや、ヨーグルトをたっぷり使った料理をお楽しみください。

医療栄養学科では、このほかに様々な料理や、学生さんたちが考案した様々なレシピをクックパットの[【城西大学医療栄養学科のページ】](#)に投稿しています。そちらも参考にいただければ幸いです。

本実習書を通して料理に親しんで頂きたいと思います。ありがとうございました。



城西大学薬学部医療栄養学科 栄養教育学研究室

作成： 伊藤、佐藤、下柳田 【医療栄養学科 4年生】

監修： 山王丸靖子 【博士（学術）・管理栄養士】

関口祐介 【博士（薬学）・管理栄養士】