

## 6月17日（水）

きょうは、“ジャンバラヤ”のお話をします。

“ジャンバラヤ”は、スペインのエビやイカなどを使った「パエリア」がもとになった料理で、ヨーロッパからアメリカへ<sup>うつ</sup>移り住んだ人が作った料理です。しかし、<sup>とうじ</sup>当時はエビやイカなどが使えなかったため、その代わりに<sup>か</sup>鶏肉<sup>とりにく</sup>やソーセージを使用して作り、それが今の“ジャンバラヤ”になったと言われています。さらに“ジャンバラヤ”の<sup>とくちょう</sup>特徴の一つに「ケイジャンスパイス」といわれる、黒コショウやにんにくの<sup>こな</sup>粉などの、スパイシーな材料が合わさったスパイスが使われていることがあります。このスパイスには肉の<sup>くさ</sup>臭みをとる<sup>こうか</sup>効果があります。

たまねぎやにんじん、セロリなどの野菜もたっぷりと使われていて<sup>えいようまんてん</sup>栄養満点にできていますので、残さずにしっかり食べましょう。