

# チリのおもしろい文化 #1

## ～食文化～

### チリ料理 ―歴史と背景

「チリ」と聞くと「辛い！」というイメージがありますよね！または、「チリソースだね！」や「サ一モン！」と頭に浮かびませんか？

実は、辛いものあまり食べない、魚より肉のほうが人気です。

チリ料理は先住民の伝統とスペイン人が持ち込んだ食材、習慣、調理方法が混ざり合っ



チリっ娘

チリの代表的な料理を見て  
みましょう！

### 代表的な料理



エンパナダ

ピノ（牛肉、玉ねぎをクミンとパプリカパウダーなどの調味料で調理した具）、茹で卵、オリーブを小麦粉の生地で包んだ料理です。オーブンで焼くものが多いが、油で揚げた「揚げエンパナダ」もあります！



パステル・デ・チョコロ

ひき肉と玉ねぎ炒めにペーストにしたトウモロコシを乗せ、オーブンで焼いた料理。砂糖、またはトマトをのせることによって味を調整できます！



チャルキカン

玉ねぎ、牛肉、ジャガイモ、カボチャなどをニンニクやパプリカパウダーなどの調味料で味付けした煮込み料理。上に目玉焼きをのせると美味しいです！



コンプレト

最も人気なファストフードです！ソーセージの上に刻んだトマト、マッシュしたアボカド、マヨネーズを乗せたホットドッグです！この組み合わせの色合いはイタリアの国旗に似ているので「コンプレト・イタリアノ」と言われます！

など



マラケタ

日本の家庭ではお米が欠かせないものですね？それと同じくらい、チリの家庭ではパンは欠かせないものです！一年間に90キログラムも食べます。ラテンアメリカで第一位！最も人気なパンの種類は「マラケタ（外が硬く、中はふわふわ）」です！



### 食事に関する面白いことわざ！

「Desayunar como Rey 朝食は王様のよう

に食べる  
Almorzar como Príncipe 昼食は王子様の

ように食べる  
Cenar como Mendigo 夕食は貧乏人のよう

に食べる」

「朝食を多め、昼食は適量、夕食は

少なめ」ということです！

料理が上手な人は「Mano de Monja

（修道女の手）」と言います！



サンタ

クリスマス

お祝い

パーティー

楽し

い

です

！