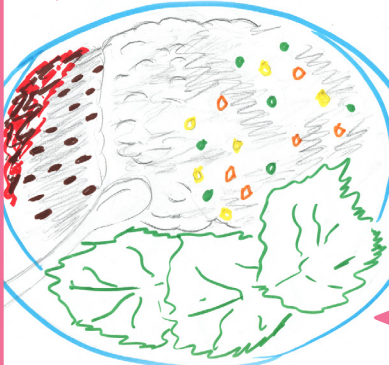


キムパブ  
(たくあん・ほうれんそう・にんじん・かにかまぼこ・卵・ソーセージ)



うんどうかい えんまぐ べんどう  
運動会や遠足のお弁当に、  
母が必ず作ってくれた思い出のお弁当です。日本の太巻きと似ていますが、味付けが異なり、ごま油の風味がします。淑子さん/韓国・釜山

牛ミンチ ごはん



フェイスジョン



フェイスジョンは豆のスープで、ブラジルを代表する家庭料理です。給食は、ごはんとおかずをワンプレートに盛り付けます。アキオさん/ブラジル・サンパウロ州

サラダ

フリット  
(フライドポテト)

ビーツのサラダ

ローストチキン

野菜

水



洋なし



給食はカフェテリア方式で、メインの料理や、前菜、デザートなど、自分の好きなものを選びます。ビーツのサラダは苦手でした。アレクサンドルさん/フランス・プロヴァンス



給食で大好きだったのは肉だんご。やわらかくてすごくおいしいんですよ。ひさしぶりに食べたい！宋瑾さん/中国・上海

卵とトマトのスープ



肉だんご



ごはん



# 世界のランチ

子どもの頃の思い出に残っている給食やランチは何ですか？

世界の国や地域では、どんなお昼ごはんを食べているのかな？  
石川県に住んでいる外国人のみなさんに聞いてみました。

ピクルスとそばの実

ソーセージ



ボルシチ



パン

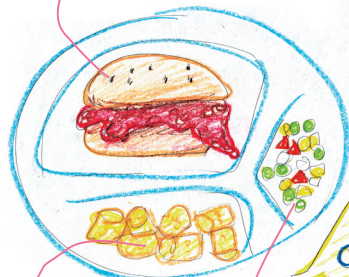


シチュード・フルーツ



野菜がいっぱい入ったスープ「ボルシチ」や、ドライフルーツを煮込んで作るジュース「シチュード・フルーツ」は、栄養たっぷり。日本のみんなにも食べてほしいな。マリアさん/ロシア・沿海州

スラッピージョー  
(ミートソースサンド)



ジュース



ハッシュポテト

ミックスベジタブル

スナック



校内にあるカフェテリアで食べた思い出のメニュー。ミートソースで口のまわりがぐちゃぐちゃになることもあるんですよ。洋子さん/アメリカ・メリーランド州



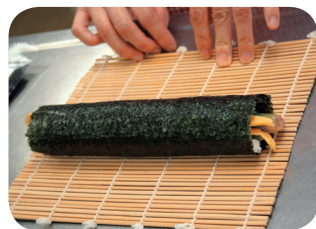


# ま 巻いて みよう

⑦巻きすにのりを置き、その上にごはんをうすく伸ばす。巻き終わりの4cmくらいは、ごはんをのせずにあけておく。



⑧具が動かないように押さえながら、両手でギュッギュッと力を入れて、手前からゆっくり巻く。



⑩表面にごま油をハケでさっとぬり、食べやすい大きさに切って完成!



私  
も  
や  
っ  
て  
み  
た  
ー  
っ  
!

# かんたん! かいせん 海鮮チヂミ

日本でも人気のチヂミ。韓国ではおやつとして食べられ、屋台でも売っています。具は、キムチ・豚・エビ・イカ・カラス貝などがあり、牛や煮干しダシを使います。はまぐりの煮汁などをダシ代わりにすると、おうちでもおいしく仕上がります。



## ●材料 (4枚分)

小麦粉	300 g
卵	1個
シーフードミックス	1袋 (袋のまま解凍しておく)
ニラ	1束
万能ネギ	1/2束
にんじん	中1本
水	450CC
顆粒だし	小さじ1
塩	少々
油	適量

たれ (酢としょうゆを1:1の割合で混ぜる)  
※ニラとねぎの分量はお好みで調整してね。

- ①ボールに小麦粉、卵、水、顆粒だし、塩を入れて混ぜる。
- ②ニラ、万能ネギは4~5cmに切る。にんじんは千切りにする。
- ③①に②を入れ、よく混ぜる。
- ④フライパンに油を多めに入れ、熱くなったら③を入れて、中火でじっくりと焼く。裏面も同様に焼く。
- ⑤完成! たれをつけて食べる。

ポイント: 油を多めに入れてキツネ色になるまで焼くのがコツ!

で  
き  
た  
ー  
っ  
!

## 料理してくれたのは...

竹野史絵さん 桃佳ちゃん(10歳)  
遥菜ちゃん(8歳) (金沢市在住)

竹野さん一家は5人家族。ご家族で韓国料理店へ食事に行くこともあるそうですが、作るのは初めて。今回は空手を習う2人の娘さんとお母さんが料理にチャレンジしてくれました。



自分  
で  
つ  
く  
る  
と  
お  
い  
し  
ー  
っ  
!

ご  
ま  
油  
の  
い  
い  
か  
お  
り  
ー  
!

簡  
単  
に  
で  
き  
た  
ー  
!

おぼ                      べんり                      いしかわほうげんこうざ  
覚えて便利な「石川方言講座」

石川県

い〜じい〜 (iji)

[i:zi] 感  
【いみ】①よかったね ②いいね  
(英語) cool・nice・good  
(クール・ナイス・グッド)  
(中国語) 好 (ハオ)  
(ポルトガル語) Que bom (ケボン)  
(韓国語) 좋겠네 (チョッケンネ)

例

「新しい服買ってもらったんだ。」  
「い〜じい〜。」



がっぱ (gappa)

[ga'pa] 形動  
【いみ】一生懸命に、  
全力で物事に取り組むこと  
(英語) Try hard (トライ ハード)  
(中国語) 拼命 (ピンミン)  
(ポルトガル語) Esforçado (エスフォーサド)  
(韓国語) 열심히 (ヨルシミ)

例

「がっぱになっとるじい。」  
「だって、明日テストだもん。」



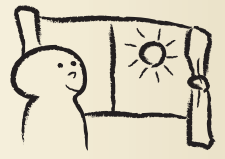
石川県

なーん (nan)

[na:'rn] 感  
【いみ】①いいえ ②違います  
(英語) nope (ノップ)  
(中国語) 没有/不是 (メイヨウ/ブーシー)  
(ポルトガル語) Não (ナンオ)  
(韓国語) 아냐 (アニャ)

例

「今、雨が降っていますか？」  
「なーん。」



ようけ (yohke)

[jo:'rke] 形・形動  
【いみ】①たくさん ②多い  
(英語) A lot (アロット)  
(中国語) 很多 (ヘンドウオ)  
(ポルトガル語) Um montão (ウンモンタオ)  
(韓国語) 많이 (マニ)

例

「ごはんどのくらい食べますか？」  
「ようけいらん。ちよっこりでいいよ。」



ちよっこ (り) (chokko(ri))

[tjo'ko] 副・形  
【いみ】①すこし ②少ない  
(英語) A little (アリトル)  
(中国語) 一点点 (イーディエンディエン)  
(ポルトガル語) Um tiquinho (ウンティキンニョ)  
(韓国語) 조금 (チョクム)



※ここに挙げた方言は一例であり、地域によって異なります。