



食べて楽しむ世界旅行 

世界の料理フェア2020



ところ荘デイサービスセンター 2021年2月

2021年に開催される東京オリンピックにちなみ、世界の料理フェアを行います。1年を通して、毎月1回、世界各国の料理を取り上げ、お食事にて提供いたします。日本にしながら世界の食文化を体感し、世界旅行した気分になっていただけたらと思います☆

第11回 インドネシア料理

～献立～

- ナシゴレン
- ソトアヤム
- チャプチャイ
- ガドガド



～どんな料理？～

ナシゴレン

ごはんを野菜やエビなどの具材と炒め、味付けした料理です。目玉焼きをのせ、野菜を添えて盛りつけたものが一般的です。インドネシア語で、「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める・揚げる」を意味します。

ソトアヤム

にんにくなどのスパイスを使った鶏肉のスープ。「ソト」は「スープ」、「アヤム」は「鶏」を意味しています。

チャプチャイ

インドネシアで食されている中華風炒め煮。食堂・レストランなどで食べられるポピュラーな料理です。インドネシアは多民族国家のため地域ごとに調理法や使用食材が異なり、中でもチャプチャイは中国の食文化の影響を受けているそうです。

ガドガド

ゆでた野菜の上に、ピーナツソースがかかったサラダです。