



お米丸くんはおこめの国に住む5歳の男の子。みんなと一緒に世界の料理を食べる大冒険に出発するよ！



エジプト



📍 首都：カイロ

ランチメニュー

ランチ



※写真はイメージです。

アルズ (ごはん)

バーミヤ

「バーミヤ」=オクラ (アラビア語) という意味です。オクラと鶏肉のトマト煮です。エジプトはトマトの生産量が多く、オクラはトマト煮込みでよく食べられます。

グリーンピースのサラタ

グリーンピースの仲間の「紫えんどう」は、エジプトの王様のお墓から出てきたと言われており「ツタンカーメン豆」とも呼ばれています。「サラタ」=サラダという意味があります。※給食ではグリーンピースを使用します

シオルバ・モロヘイヤ

「シオルバ」=スープ、モロヘイヤのスープです。

エジプトって、どんな国？

エジプト料理はにんにくやにらなどの香味野菜、クミンやコリアンダーなどのスパイスが多用され、薬効があると言われています。

モロヘイヤは、エジプトの王様が好んで食べていたので「王様の食べる野菜」といわれています。

年に1度「ラマダン」という断食する習慣があり、日の出から始まり、日が沈めば「イフタル」とよばれる日没後の食事を、家族や友人が集まり、楽しめます。また豚肉やアルコールも禁止されています。



世界一のスポーツ！レスリング



道具を使わず、衣服もつかまず、体同士でぶつかり合い、技を掛け合うシンプルな競技です。



「おいしい」は「ラズィーズ」

