



# スペイン



📍 首都：マドリード

## 🍴 ランチメニュー 🍴

### ランチ



### おやつ



※写真はイメージです。

### パエージャ

米と野菜や肉、魚介などの食材とスープを炊き込む料理です。

### コシード

ひよこ豆、ソーセージ、野菜が入ったポトフです。「コシード」=豆の煮込み料理という意味があります。

### エンサラダデトマアテ

トマトを使用したサラダで、「エンサラダ」=サラダ、「デ」=~の、「トマアテ」=トマトという意味があります。

### ポルボロン

ホロホロっと口の中で崩れる食感のクッキーです。スペインでは昔から「溶けてなくなってしまう前に『ポルボロン』と3回唱えることができると、幸せが訪れる」と言い伝えられています。

## スペインって、どんな国？

スペインでは1日に5回食事をしていて、午前と午後日本のおやつのような間食を摂る習慣があります。主食はパンで、パエリアなど有名な米料理も食べています。

「ラ・トマティーナ」と呼ばれるトマト投げ祭りがあり町中の人々がトマトを投げ合います。1時間程で町はトマトで真っ赤になります。

地域ごとに文化があり、民族衣装も様々ですが、有名なのがバレンシア地方の民族衣装です。大きく膨らんだスカートを着て、金や銀で刺繍されたエプロンと、レースの頭飾りをつけます。



## 世界一のスポーツ！ フラットウォーター

現在はスプリントと呼ばれます。平らで静かな水面を8つのレーンで一斉にスタートし、前向きに漕ぎゴールまでの速さを競う競技です。



「おいしい」は「リコ」

