



「おやつ」について (12月号)



おやつは「間食」とも言い、食事と食事の間に食べるもののことです。食事では取りきれなかった栄養をおぎなったり、気分転換に食べて心の栄養にしたりと色々な役割があります。おやつの取り方を間違えて、「お腹がいっぱいで、夕ごはんが食べられなくなっちゃった」なんてことにならないように上手に食べて欲しいですね。おやつについて考えてみませんか？

世界のクリスマスケーキ

日本では、クリスマスケーキというと生クリームを使ったデコレーションケーキを思い浮かべますが、世界には、伝統的なクリスマスケーキがたくさんあります。

ビュッシュ・ド・ノエル

フランス、ベルギー



チョコレートクリームをぬったロールケーキです。フランス語で「ビュッシュ」とは切り株という意味です。

シュトレン

ドイツ、オランダ



ドイツのあまいお菓子です。ナッツやドライフルーツがたっぷり入って、その上にかかった粉砂糖が雪のようです。

クランセカーケ

ノルウェー

大きな輪のクッキーを重ねたケーキです。

結婚式やクリスマスにつくります。「クランセ」はリース（輪・花輪）、「カーケ」はケーキの意味です。



クリスマスプディング

イギリス



小麦粉と生パン粉でつくった生地に、ブランデー漬けにされたドライフルーツ、ナッツ、スパイスなどをたっぷり混ぜ込んだケーキです。イギリスでは昔から11月下旬に家族全員が1人づつ願い事をしながら順番にかきまぜて、オーブンで蒸し焼きにして、涼しい所で1カ月ほど熟成させます。

パネットーネとパンドーロ

イタリア



子牛の小腸からとれるパネットーネ種の酵母で焼き上げたあまいパンです。じっくりと時間をかけて発酵させたプリオッシュ生地、プラムやオレンジピール、レーズンなどのドライフルーツを刻んで練り込んでいきます。南米のペルー、チリ、ブラジルなどでも食べられています。パンドーロはシンプルな卵のふわふわスポンジケーキです。

パン・デピス

フランス



12月6日の聖ニコラの日やクリスマスに向けて用意されます。ライ麦粉、ハチミツ、香辛料でつくるパンのようなお菓子です。

ペッパーカーボル

(ジンジャークッキー)

スウェーデン

しょうがを入れて焼いたビスケットです。

クリスマスに食べます。手の平にクッキーをのせて、もう片方の手で3つに割ると幸運がくるといわれています。



ピエルニチキ

ポーランド



ポーランドの伝統菓子で、クリスマスに食べる、スパイス入りの型抜きビスケットです。

10月の市内産食材

利用率は

6.2 %

でした。

